Cum să faci PACE cu imperfecțiunea

Descoperă-ți tipul de perfecționism, încheie ciclul criticismului și adoptă autoacceptarea

Dr. Elliot D. Cohen

TREI

Cum să faci pace cu imperfecțiunea

Cum să faci pace cu imperfecțiunea

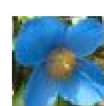
Descoperă-ți tipul de
perfecționism, încheie
ciclul criticismului
și adoptă autoacceptarea

Dr. Elliot D. Cohen

Prefață de Dr. Bill Knaus

Traducere din limba engleză de
Florin Lobonț și Ioana Ploeșteanu

TREI



În cinstea regretatului Albert Ellis, a cărui terapie rațională a salvat milioane de oameni de la pericolele perfecționismului

Prefață

Perfecționismul este blestemul multora care se simt presați, stresați și nefericiți pentru că se consideră valoroși ca oameni în funcție de ce performanțe au la locul de muncă, de cât de bine se înțeleg cu ceilalți, de cum controlează condițiile incerte și multe altele. Stresul perpetuu este prezent la orizont și la cei care așteaptă de la ceilalți să gândească și să se comporte într-un fel anume și ca viața să se desfășoare în mod fericit.

Spre deosebire de standardele de excelență, standardele perfecționismului pentru atingerea stimei de sine sunt preludii ale sentimentului că ești un ratat chiar și când obții succese deosebite. Mai rău, strădiunța de a obține ceva imposibil te împiedică să ai relații de calitate și o carieră satisfăcătoare. Dacă diminuezi această formă toxică de perfecționism, vei putea atenua și aceste probleme conexe.

Mai mult, când se intersectează cu diferite forme de depresie, anxietate și alte stări dezagreabile, perfecționismul amplifică nefericirea. Diminuarea formelor toxice de perfecționism poate reduce simultan aceste stări (Lowndes et al., 2018).

La fel ca în alte cărți extraordinare ale lui, în *Making Peace with Imperfection* dr. Elliot D. Cohen expune cu pricepere o metodă în șase pași destinată neutralizării convingerilor distructive ale perfecționismului. El ne conduce pas cu pas, folosind ca exemple diferite forme de perfecționism, și ne arată modul în care putem exersa combaterea eficientă a acestuia. Pregătindu-ne astfel, putem ieși cu bine din

situațiile care apar spontan și în care, altminteri, am putea cădea automat în capcana perfecționismului.

Dr. Cohen prezintă sarcini comportamentale pe care le putem îndeplini singuri. Implicându-ne în aceste experimente,vom arunca zarurile în favoarea unei eliberări mai rapide și mai durabile de afecțiunile perfecționismului. Ceea ce ni se propune nu este o muncă de rutină. Există o știință în spatele abordării clasice de tip *self-help* a lecturii. Într-adevăr, participarea activă la acest proces de biblioterapie este unul dintre cele mai eficiente lucruri pe care le putem face pentru a ne ajuta, poate chiar cel mai productiv (Kazantzis et al., 2018).

Experimentând activ metoda în șase pași a doctorului Cohen, până când vei termina această carte, vei avea motive raționale să crezi că nu vei fi perfect și că nici nu trebuie să fii. Dar asta nu înseamnă că vei lenevi, așa cum mulți își închipuie că se va întâmpla dacă nu se conduc singuri. În schimb, s-ar putea să descoperi un paradox. Când îți concentrezi atenția asupra a ceea ce poți face, fără dezordinea mentală dată de gândirea distructivă a perfecționismului, este posibil să te descurci mai bine și cu mai puțin stres. Cu mai puține idei perfecționiste toxice care să-ți domine perspectiva asupra vieții, probabil că vei avea relații mai bune și te vei bucura mai mult de viață. Desigur, nu pot exista garanții în acest sens, ci doar probabilități semnificative.

O parte principală a terapiei rațional-emotive și comportamentale a psihologului dr. Albert Ellis este dedicată combaterii credințelor iraționale dăunătoare. Abordarea lui Ellis este amplu susținută de cercetări științifice (David et

al., 2018). În această carte, dr. Cohen adoptă o abordare rațional-emotivă și comportamentală pentru a combate perfecționismul. El vede pericolele convingerilor perfecționiste, le arată în mod activ cititorilor cum să submineze acest tip de gândire și face o treabă extraordinară în aplicarea și extinderea metodelor filosofice de gândire clară ale lui Ellis cu scopul de a rezolva problema combaterii perfecționismului.

Dr. Cohen recurge la diverse abordări filosofice pentru a dezamorsa convingerile perfecționiste toxice. Una dintre ele este o tehnică de răsturnare. De exemplu, perfecționismul este o idee de valoare condiționată. Oamenii care gândesc astfel se află în capcana gândirii dihotomice în care fie au valoare, fie nu, iar perfecțiunea este soluția pentru a avea valoare. Iată și reversul: atât Cohen, cât și Ellis arată cum să gândești pluralist și să te accepți necondiționat pe tine însuți, să-i accepți necondiționat pe ceilalți și să accepți necondiționat viața.

Trebuie să fii în totalitate acceptat? Nu tocmai. Aici acceptarea presupune să admiți că lucrurile sunt așa cum sunt și nu așa cum crezi că ar trebui să fie. Asta înseamnă că, dacă nu ești acceptat 100% din timp, trebuie s-o iei așa cum e. Aforismul „Schimbă ceea ce poți, acceptă ceea ce nu poți și înțelege diferența“ surprinde esența semnificației acceptării și potențialul tău de a aplica acest concept în mod sănătos și eficient.

Cred cu tărie că, dacă Albert Ellis ar mai fi în viață, ar scrie cu plăcere prefața acestei cărți, i-ar aproba conținutul și ar avea lucruri elogioase de spus despre efortul extraordinar al doctorului Cohen de a ajuta oamenii care se chinuie cu perfecționismul.

Dacă te numeri printre milioanele de persoane ale căror așteptări sunt prea mari și care experimentează tensiuni opresive corespunzătoare, citește această carte. Încearcă un eșantion de exerciții. Cred că vei învăța multe pentru a te elibera de pericolele perfecționismului și vei utiliza cu folos ceea ce înveți pentru a-ți promova interesele conștientizate și pentru a-i ajuta pe apropiați să facă același lucru.

Dr. Bill Knaus,
fost director formare postdoctorală,
Institutul Albert Ellis; autor al *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety*

Introducere

Pericolele perfecționismului și cum te poate ajuta această carte

Lucrarea de față este un manual plin de compasiune pentru cei care bănuiesc deja că există ceva fals și autodistructiv în legătură cu nevoia lor de perfecțiune. Dacă ești o astfel de persoană, există o mare probabilitate să te fi întâlnit cu lectura potrivită. Această carte te poate ajuta să vezi cum perfecționismul tău îți distruge propria viață și afectează viețile celor cu care locuiești, lucrezi sau socializezi, dar și ce poți face în acest sens. În paginile ei nu ofer nicio poțiune magică capabilă să rezolve toate durerile de cap. Aceea n-ar fi decât o altă stratagemă perfecționistă.

Diferența dintre strădania pentru excelență și perfecționism

A tinde spre excelență în lucrurile care contează pentru tine *nu* înseamnă perfecționism; dimpotrivă, acesta poate fi un mod sănătos și productiv de a trăi. Poate că aspiri să fii cel mai bun atlet, student, bucătar, partener sau avocat posibil. Ești foarte motivat și țintești spre stele. Până acum totul e bine! Ceea ce separă astfel de aspirații sănătoase de perfecționism este faptul că nu *pretinzi* să ajungi la stele. Mai mult de-atât, persoanele fără pretenții care se străduiesc cu entuziasm să atingă excelența pot considera călătoria în sine drept cel mai satisfăcător și interesant aspect al

destinației, nu dacă ating efectiv un obiectiv idealist sau improbabil. Așadar să fie clar: te încurajez să ridici steagul luptei pentru excelență — atât timp cât nu *pretinzi* perfecțiunea.

Perfecționismul este dureros de experimentat

Fie că pretinzi perfecțiune de la tine, fie de la ceilalți sau de la lume în general, te pregătești pentru o viață de stres dureros și neîncetat. De ce? Pentru că trăiești în cercul vicios al unei anxietăți continue, privitoare la faptul că pretențiile tale nerealiste față de tine, față de ceilalți sau față de lume nu se vor împlini. Iar când realitatea nu se ridică la nivelul cerințelor tale, așa cum invariabil se va întâmpla, experimentezi inutil depresia, vina, furia sau alte emoții dureroase.

Perfecționismul îți face rău ție și celorlalți

Acest ciclu continuu al stresului îți anihilează de fapt propriile scopuri! De ce? Pentru că fiecare dintre noi, la fel ca toți ceilalți și restul lumii de sub soare, suntem, prin natura noastră, imperfecți. După cum vom vedea în Capitolul 1, stresul pe care îl generezi prin faptul că pretinzi perfecțiunea te împiedică să-ți atingi obiectivele, să-i ajuți pe alții să se descurce mai bine sau să îmbunătățești starea lumii. Când îți petreci viața *insistând* asupra a ceea ce este imposibil sau aproape imposibil de obținut, în mod ironic, este foarte probabil să realizezi mai puține lucruri, să creezi o mulțime de probleme pentru tine și pentru ceilalți și să faci mai puțin pentru a transforma lumea într-un loc mai bun.

Terapia comportamentală rațional-emotivă (REBT) te poate ajuta

Deci ce poți schimba pentru a te simți și a face mai bine? Abordarea adoptată în această carte se bazează pe un tip popular de psihoterapie, cunoscut sub numele de *terapie comportamentală rațional-emotivă* (REBT) și dezvoltat de marele Albert Ellis, bunicul terapiei cognitiv-comportamentale (CBT). Această abordare pune accentul pe eforturile intense care trebuie făcute pentru modificarea felului de a gândi ce te determină să acționezi autodistructiv și ajută la promovarea unei schimbări cognitive constructive prin renunțarea la comportamentele care îți întăresc gândirea autodistructivă.

Nu evenimentele din viața ta te supără

Un aspect-cheie al REBT este preluat de la filosoful roman Epictet, care a observat cu perspicacitate că nu evenimentele din viața proprie îi supără pe oameni, ci interpretarea pe care ei o dau acelor evenimente. Diavolul se află adesea în limbajul pe care oamenii îl folosesc pentru a crea interpretări iraționale și autodistructive ale realității. „Este oribil, îngrozitor, de-a dreptul teribil că mi-am pierdut locul de muncă. Nu sunt decât un ratat nenorocit care nu va reuși niciodată nimic!“ O astfel de interpretare a realității este menită să te arunce într-o prăpastie emoțională, deoarece ai folosit un limbaj emoțional puternic („îngrozitor“, „oribil“, „teribil“, „ratat“ și „nimic“) pentru a *aprecia sau evalua irațional* situația. Compară asta cu: „Mi-am pierdut locul de muncă. E o lovitură grea, dar nu-i sfârșitul

lumii". Limbajul pe care îl folosești pentru a interpreta aceeași frântură de realitate poate face o diferență incredibilă între reziliența emoțională și depresia întunecată și profundă.

Ca atare, conform REBT, oamenii își cauzează propriile probleme comportamentale și emoționale prin interpretări sau credințe iraționale despre evenimentele vieții. Pe primul loc stă exigența perfecțiunii. „Pentru că nu *trebuie* să pierd niciodată un loc de muncă, acum sunt un ratat. E groaznic și terifiant!" Vezi cum acest „trebuie" poate genera restul gândirii autodistructive?

Logica eronată îți poate distruge fericirea personală și interpersonală

Versiunea REBT aplicată în această carte este una filosofică, bazată pe logică, pe care am dezvoltat-o începând cu mijlocul anilor 1980, în colaborare cu Albert Ellis. Conform versiunii bazate pe logică, cunoscută sub numele de *terapie bazată pe logică,* oamenii își creează propriile dureri de cap comportamentale și emoționale prin practicarea unei *logici greșite.* Iar a pretinde perfecțiune presupune o logică proastă — o *eroare* logică sau o greșeală de raționament. Ceea ce face din exigența perfecțiunii o eroare este faptul că, asemenea altor erori, ea are un parcus deja identificat al frustrării legate de căutarea fericirii personale și interpersonale (Cohen, 1995). Și, la fel ca alte greșeli de raționament, aceasta implică o eroare *inferențială.* Asta înseamnă să ajungi la o concluzie care pur și simplu nu rezultă din premise. De exemplu: „*Vreau* să-mi păstrez locul de muncă, *prin urmare trebuie* să-l păstrez". Doar

pentru că *vrei* ceva nu înseamnă că acel ceva *trebuie* să devină realitate! Odată ce ai devenit conștient de gândirea defectuoasă din spatele tipurilor de cerințe ale perfecțiunii care îți frustrează fericirea, înțelegi mai bine cum îi poți evita inferențele autodistructive.

Zece tipuri de perfecționism

Da, există diferite tipuri de perfecționism, iar această carte abordează zece dintre ele:

1. Perfecționismul performanței
2. Perfecționismul aprobării
3. Perfecționismul moral
4. Perfecționismul controlului
5. Perfecționismul expectanței
6. Perfecționismul centrat pe ego
7. Perfecționismul de tratament
8. Perfecționismul existențial
9. Perfecționismul ordinii
10. Perfecționismul certitudinii

În Capitolul 2, vei putea efectua Inventarul de autoverificare a cerințelor de perfecțiune, care te poate ajuta să-ți identifici tipul/tipurile de exigențe. Ulterior, vei găsi metode simple pentru a depăși fiecare tip, împreună cu seturi sistematice de exerciții practice.

Metoda celor șase pași

Fiecare etapă este urmată de un exemplu de funcționare a acestei abordări (Cohen, 2017).

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională generată de exigența ta de a fi perfect.

Exemplu:

1. Nu trebuie să dau greș niciodată.
2. *Prin urmare*, dacă nu am reușit să-mi păstrez locul de muncă, sunt un ratat.
3. Nu am reușit să-mi păstrez locul de muncă.
4. *Prin urmare* sunt un ratat!

Pasul 2: Respinge premisele iraționale din gândirea ta, adică demonstrează-ți că acestea sunt contraproductive, false, inconsistente sau, altfel spus, iraționale.

Exemplu: „A deduce că sunt un ratat pentru că nu am reușit să-mi păstrez slujba este ca și cum aș deduce că sunt un pârț pentru că am tras un pârț!"

Pasul 3: Identifică obiective noi, raționale — ceea ce eu numesc „virtuți călăuzitoare" — care te pot ajuta să-ți depășești premisele iraționale și să obții o mai mare siguranță în această lume imperfectă; „securitate metafizică" (Cohen, 2017).

Exemplu: Acceptă-te necondiționat pe tine însuți!

Pasul 4: Dobândește înțelepciune filosofică de la marii gânditori (care au trăit de-a lungul

istoriei) despre căile pe care poți ajunge la virtuțile tale călăuzitoare.

Exemplu: Renumitul gânditor Immanuel Kant spune: „Nu te trata ca pe un obiect!"

Pasul 5: Construiește un plan rațional de acțiune în care să aplici acest sfat înțelept.

Exemplu: „Voi înceta să mă mai înjosesc ca și cum aș fi un obiect defect și îmi voi manifesta ambiția rațională pentru a face schimbări constructive în viața mea".

Pasul 6: Pune-ți planul în practică.

Exemplu: „Fac progrese excelente, amintindu-mi constant că sunt o persoană demnă, capabilă să-mi decid în mod rațional viața. Așa că, de săptămâna viitoare, încep să mă pregătesc într-un domeniu nou și interesant în care mi-am dorit întotdeauna să lucrez!"

Trecerea de la intelect la aprecierea emoțională

Procesul prin care depășești exigența perfecțiunii începe prin a considera — la nivel teoretic — că aceasta este irațională și continuă cu o apreciere emoțională progresivă. Pașii de la 1 la 4 te pot ajuta să obții o apreciere *intelectuală* a cât de irațională și autodistructivă este cu adevărat cerința ta și cum îți poți reîncadra gândirea.

Pasul 1 îți expune cum arată gândirea ta perfecționistă.

Pasul 2 îți arată exact ce este greșit în această gândire.

Pasul 3 înlocuiește exigența perfecțiunii, care te copleșește, cu obiective noi, raționale, pentru a trăi mulțumit într-o lume imperfectă.

Pasul 4 îți oferă înțelepciunea marilor gânditori pentru a lucra la aceste noi obiective.

Pașii 5 și 6 te îndrumă către o apreciere *emoțională* a naturii iraționale, nerealiste și autodistructive a perfecționismului într-o lume imperfectă:

Pasul 5 îți arată cum să aplici înțelepciunea acumulată în pasul 4 pentru a construi un plan de acțiune ca să gestionezi mai bine provocările vieții într-o lume imperfectă.

Pasul 6 reprezintă punerea în practică a planului.

Cu cât te implici mai mult în practicarea noii înțelepciuni filosofice, cu atât este mai probabil să te simți mai confortabil, mai liber și mai puțin împovărat de cerințele autoimpuse. Această trecere de la aprecierea intelectuală la cea emoțională va fi treptată și va evolua continuu.

Poate că-ți spui: „Da, înțeleg că este irațional să cer perfecțiune de la mine într-o lume care este în mod inerent imperfectă și să mă înjosesc când ceva nu-mi iese. Dar tot mă *simt* deprimat când greșesc sau nu-mi fac treaba perfect ori aproape perfect. Pot să-mi spun că încă sunt o persoană demnă, dar nu mă simt ca atare".

Nu dispera! În această stare de disonanță cognitivă, în care conflictul dintre rațiune și emoție a ajuns la nivelul conștiinței, există posibilitatea unei schimbări constructive. Căci

schimbarea este posibilă doar atunci când recunoști mai întâi că trebuie să te schimbi (Cohen, 2007). Restul constă în creșterea treptată a *voinței* tale pentru a-ți depăși vechile moduri de gândire și de acțiune, dureroase și autodistructive, înlocuindu-le cu unele mai constructive. Prin urmare obiectivul principal este de a alinia emoțiile la rațiune, ceea ce înseamnă să te simți confortabil cu lumea așa cum este, nu așa cum *trebuie* să fie.

Îți poți dezvolta securitatea metafizică

Folosirea unui limbaj puternic și emoțional — în special a cuvântului „trebuie" — pentru a *pretinde* perfecțiune în ceea ce privește lumea ascunde o *interpretare* fundamental greșită a lumii. Încă din Antichitate, filosofii au reflectat la întrebarea „Ce este real?" — problema centrală a domeniului filosofiei cunoscut sub numele de metafizică. Invariabil, acești filosofi au respins ideea că lumea în care trăim este perfectă. De la gânditori antici precum Buddha, care susținea că a pretinde permanență într-o lume în continuă schimbare duce la suferință inutilă, până la gânditori contemporani precum Bertrand Russell, care ne-a îndemnat să nu cerem certitudini, marile minți ne-au instruit constant că, dacă vrem să trăim fericiți, trebuie să acceptăm natura imperfectă a lumii noastre. Ca atare acești înțelepți au indicat ca virtute umană fundamentală acceptarea și sentimentul de confort în raport cu realitatea, în ciuda imperfecțiunilor sale. Eu numesc această virtute supremă *securitate metafizică* (Cohen, 2007), iar unul dintre obiectivele principale ale cărții de față este să te ajute să ajungi la ea.

Să ne inspirăm din istoria gândirii pentru a ne simți mai în siguranță din punct de vedere metafizic

Vei fi într-o companie excelentă în călătoria către o mai mare securitate metafizică! Istoria gândirii conține nestemate de înțelepciune care te pot ajuta să creezi un plan de acțiune rațional pentru depășirea emoțiilor și comportamentului autodistructive, care decurg din pretenția perfecțiunii, și pentru obținerea unei mai mari securități sau siguranțe metafizice. De exemplu, filosofii stoici antici, precum Epictet, ne îndeamnă să facem distincția între lucrurile care se află sub controlul nostru și cele din afara lui; gânditori moderni, precum existențialistul francez contemporan Jean-Paul Sartre, ne instruiesc să acceptăm probabilitatea, nu certitudinea, ca parte a condiției umane. Așadar, dacă pretindem să deținem întotdeauna sau aproape întotdeauna controlul ori cerem certitudine înainte de a fi dispuși să acționăm, acești gânditori profunzi ne pot ajuta să găsim modalități inspirate filosofic de a ne reformula gândirea și acțiunea pentru a ne îmbunătăți autocontrolul, previziunea, curajul, prudența și alte obiceiuri raționale, cu scopul gestionării provocărilor existenței umane.

Securitatea metafizică este multidimensională, deoarece există foarte multe aspecte diferite ale realității. Nu poți controla totul în lume, nu poți fi sigur în privința viitorului, nu poți avea întotdeauna totul îngrijit și ordonat, nu ești ferit mereu de întâmplări rele, nu poți fi tratat permanent corect de către ceilalți și așa mai departe. Prin urmare există diferite tipuri de securitate metafizică. De exemplu, *autenticitatea*

este un tip de securitate care te poate ajuta să depășești exigențele aprobării cu efect distructiv asupra ta; *acceptarea necondiționată de sine* este un tip de atitudine care te poate ajuta să depășești cerințele perfecționiste și autoabuzive de a înfăptui realizări. Din nou, eu numesc aceste tipuri de securitate metafizică *virtuți călăuzitoare*. Ca virtuți, ele reprezintă excelența umană: obiceiuri dezvoltate și consolidate prin practică, menite a gestiona excelent, dar niciodată perfect, provocările vieții într-o lume imperfectă. Aceste obiective raționale prin care ne putem depăși gândirea perfecționistă sunt discutate în detaliu în Capitolul 3.

Cum se citește această carte

Cartea de față este concisă și are menirea de a servi scopurilor tale, cititorule, cât mai direct posibil. Este construită astfel încât să poți începe să explorezi tipurile tale cele mai problematice de exigență a perfecțiunii. Primele trei capitole oferă informații care se aplică oricărui gen de perfecționism; celelalte capitole (cu excepția celui final) abordează fiecare un tip specific și nu depind de faptul că ai citit vreunul dintre celelalte capitole. Inventarul de autoverificare a perfecționismului exigent din Capitolul 2 te poate ajuta să identifici capitolele specifice asupra cărora să te concentrezi. Cu toate acestea este posibil să găsești trimiteri dintr-un capitol la altul care să fie relevante pentru tine și, mai târziu, să dorești să citești un capitol pe care inițial nu l-ai crezut relevant pentru tine.

Ține un jurnal!

Îți sugerez să începi un jurnal în care să-ți consemnezi răspunsurile la exercițiile din carte. Folosește hârtie și creion sau creează un fișier electronic pentru a-ți introduce și salva răspunsurile. Scrierea este utilă, deoarece exprimarea gândurilor în cuvinte clarifică de fapt ceea ce gândești și permite consultarea ulterioară a celor notate.

Efectuarea exercițiilor este esențială pentru a-ți depăși tipul/tipurile de perfecționism. Fiecare set de exerciții îți cere să te forțezi să faci lucruri pe care s-ar putea să nu te simți înclinat să le faci. Aceasta este natura unui obicei. Opune rezistență. Dar există o recompensă incomensurabilă în a te elibera de un obicei opresiv. Și pentru a întări schimbările constructive pe care le faci, pasul final al fiecărui tip de schimbare îți cere să te recompensezi când realizezi ceva din planul tău de acțiune. Recompensa poate consta în orice lucru care-ți place cu adevărat: mâncarea ta preferată, distracția sau orice îți aduce bucurie, atât timp cât este legal!

Capitolul 1

Exigența perfecțiunii: Ce este și de ce e autodistructivă

Te autodenumești perfecționist? Porți acest titlu ca pe o medalie de onoare, chiar dacă îți distruge viața? Poate că insiști că există un aspect pozitiv în greutățile pe care le înduri pentru a fi perfect. La urma urmei, lucrurile bune vin cu un preț. Poate că până acum ai avut tendința să te simți deranjat când tu, alții (mai ales cei pe care îi iubești) sau lumea nu reușește să fie perfectă. Poate că vezi acest lucru ca fiind pur și simplu costul obținerii fericirii, a bunăstării celorlalți sau a prosperității lumii pe termen lung. E posibil să-ți spui asta. Dar unde îți sunt dovezile? Câți ani din viață ți-ai pierdut „așteptându-l pe Godot", precum personajele din piesa lui Samuel Beckett — spunându-ți că va exista o răsplată pentru perfecționismul tău prin vreun plus de valoare personală, spirituală, morală, socială, umană sau chiar religioasă, care va veni cândva, undeva, cumva? Bineînțeles, ai intenții bune. Vrei tot ce e mai bun, absolut cel mai bun — sau aproape. Ce este greșit în asta?

Greșit este faptul că *pretinderea* perfecțiunii, nu doar dezirabilitatea sau preferarea ei, stă în calea lucrurilor bune pe care le cauți. Ea creează un stres inutil și autodistructiv — anxietate, furie, vinovăție sau chiar depresie.

Cum funcționează această exigență

Exigența perfecțiunii are anumite caracteristici care conlucrează pentru a produce rezultatele stresante și autodistructive amintite. Deși ești sincer și angajat în înfăptuirea a ceea ce este corect și bun, logica exigenței îți poate sabota eforturile. Cum apare în viața ta cerința de perfecțiune în acest mod autodistructiv?

Trebuie devine lege

Îți impui *obligații* în legătură cu lucrul (sau lucrurile) în cauză — mai precis, crezi că *trebuie* făcut(e), instituind astfel o pseudolege a naturii. De exemplu, crezi că lucrurile rele nu trebuie să ți se întâmple niciodată ție sau celor dragi. Așadar, ca și în cazul legii gravitației și al corolarului său — „Tot ce urcă *trebuie* să coboare“ —, inventezi o lege artificială care stipulează că niciun rău grav nu ți se întâmplă ție sau celor dragi. Într-adevăr, astfel de lucruri s-ar putea întâmpla altcuiva, dar niciodată ție sau celor pe care îi iubești!

Nicio alternativă *nu poate* fi validă

Prin urmare, îl blochezi pe *a putea*, spunându-ți că *nu poate* fi altfel și refuzi să te gândești la orice altă posibilitate. „Pur și simplu *nu mă pot* mulțumi cu nimic sub nota 10 la acel test!“ Pentru tine, lumea nu oferă alte opțiuni acceptabile; orice altceva este de neconceput!

Un joc de-a totul sau nimic

Prin urmare pretenția ta este *absolută* și nu admite excepții. „Trebuie să am *întotdeauna* aprobarea celorlalți sau cel puțin a oamenilor

care sunt importanți pentru mine." „*Nu* trebuie să eșuez *niciodată* în nimic — cel puțin în nimic din ceea ce mă străduiesc să reușesc." Aplicând cu încăpățânare o astfel de logică de tip „totul sau nimic" unui univers variabil, îți excluzi posibilitatea de a face față rațional inevitabilității dezamăgirii.

Ștacheta este stabilită dincolo de posibil

Exigența ta este, de asemenea, *idealistă*, ceea ce înseamnă că nu e realistă — fie este imposibil de satisfăcut, fie este extrem de improbabilă. „Trebuie să dețin întotdeauna controlul"; „Nu trebuie să fac niciodată greșeli"; „Oamenii trebuie să fie întotdeauna de acord cu mine sau să-mi împărtășească opiniile." Aici îți înăsprești preferințele pentru control, impecabilitate, agreabilitate și compatibilitate, transformându-le într-o exigență irealizabilă.

Exigența ta e nefondată

Prin urmare ea este *antiempirică* — nu-ți bazezi pretențiile absolute și idealiste, blocate în *trebuie* și în *nu pot*, pe dovezi. „Am nevoie să fiu iubit de toată lumea." „Trebuie să știu întotdeauna răspunsurile la întrebările care mi se pun." „Ceilalți trebuie să se ridice întotdeauna la înălțimea așteptărilor mele." Dar unde sunt dovezile care să probeze faptul că tu chiar ai *nevoie* să fii iubit de toată lumea, că trebuie să le știi pe toate sau că ceilalți trebuie să se ridice la nivelul așteptărilor tale? Este adevărat că ai prefera aceste lucruri, dar asta nu înseamnă că *trebuie* să le ai. Din nefericire, această deducție tinde să treacă neobservată de foarte mulți

dintre cei care trăiesc într-o stare de stres neîncetat.

Atât de mulți cer perfecțiune

De fapt, într-un studiu pe care l-am realizat, aproape jumătate dintr-un eșantion de 2 186 de studenți cu vârste cuprinse între adolescența târzie și 64 de ani au pretins perfecțiune cel puțin o parte din timp. Această dovadă reiese dintr-un program computerizat pe care l-am creat și care scanează eseurile personale ale oamenilor aflați în căutarea gândirii defectuoase. Programul pune anumite întrebări când găsește termeni-cheie legați de anumite erori de gândire. În cazul pretenției perfecțiunii, programul caută cuvântul „trebuie" (sau sinonime). Când găsește un *trebuie*, el întreabă dacă termenul este folosit pentru a exprima una dintre următoarele cerințe perfecționiste:

1. Trebuie să mă descurc întotdeauna sau aproape întotdeauna să fac bine (cel puțin unele lucruri).

2. Trebuie să am întotdeauna sau aproape întotdeauna dreptate sau să fac ceea ce este corect.

3. Trebuie să primesc întotdeauna sau aproape întotdeauna dragoste sau aprobare de la alții (ori cel puțin de la anumite persoane).

4. Întotdeauna sau aproape întotdeauna, trebuie să fiu tratat bine de alții (sau cel puțin de anumite persoane).

5. Lucrurile din viața mea trebuie să meargă întotdeauna sau aproape întotdeauna așa cum

vreau sau intenționez să meargă.

Din cele 2 176 de persoane, 1011 au răspuns „Da/Probabil“ pentru a confirma că au pretins perfecțiune în cel puțin una dintre situațiile enumerate. Asta înseamnă aproximativ 47%, adică o mulțime de oameni care pretind ca lumea să fie ceea ce nu poate fi: perfectă! Așadar cu siguranță nu ești singurul care are pretenții nerealiste față de tine, față de ceilalți sau față de lume!

Perspectivele persoanelor securizate metafizic

Din fericire, există o alternativă sănătoasă la cerința perfecțiunii: dezvoltarea securității metafizice pe care am amintit-o. Persoanele securizate metafizic se simt confortabil cu următoarele imperfecțiuni inerente și inevitabile ale realității:

1. Nu ești perfect — nici măcar aproape perfect.
2. Nici ceilalți oameni nu sunt perfecți, nici măcar aproape perfecți.
3. Dreptatea și echitatea nu prevalează întotdeauna.
4. Nu întotdeauna ceilalți oameni te vor plăcea sau te vor aproba.
5. Alte persoane nu vor fi și nici nu sunt obligate să fie întotdeauna de acord cu tine, nici măcar în chestiuni importante.
6. Nu vei fi întotdeauna tratat de ceilalți în mod corect. Într-adevăr, se întâmplă și mizerii.

7. Lumea nu este cu necesitate curată și ordonată.

8. Nu poți controla întotdeauna lucrurile rele care se întâmplă. Viitorul este în mod inerent incert.

Prin urmare oamenii securizați din punct de vedere metafizic:

1. Evită gândirea extremă — de exemplu: „Ori sunt perfect, ori sunt lipsit de valoare"; „Dacă nu știu ceva, atunci sunt prost"; „Sunt fie un om de succes, fie un ratat".

2. Nu sunt nici optimiști și nici pesimiști, ci se situează la mijloc, fiind rezonabil încrezători.

3. Nu-și petrec viața plângându-se de imperfecțiunile lumii, ci le văd ca pe niște oportunități de creștere și schimbare constructive.

Este nevoie de o oarecare doză de *curaj* pentru a înfrunta realitatea așa cum este și pentru a rămâne conștient de riscurile inerente acesteia în acțiunile tale. În acest fel, virtuți călăuzitoare, precum curajul, autenticitatea, autocontrolul, spiritul de decizie, toleranța, respectul de sine, empatia și prudența, formează o rețea interconectată de dimensiuni ale securității metafizice care se susțin reciproc.

Bineînțeles, există diferite tipuri de exigențe ale perfecțiunii și, prin urmare, diferite moduri în care ne putem simți în nesiguranță cu privire la realitate. Vom aborda aceste tipuri diferite de exigență a perfecțiunii în Capitolul 2, unde vom începe să explorăm modul sau modurile

particulare în care, *probabil*, pretindem perfecțiunea. Această carte ne va ajuta să lucrăm la întărirea virtuților particulare care se referă cel mai direct la nesiguranțele specifice ce ne determină să pretindem perfecțiunea.

Recuperare, nu vindecare!

Există o analogie strânsă între a fi dependent și a pretinde perfecțiune. În ambele cazuri, cel în cauză este dominat de o solicitare sau de o nevoie continuă. La fel ca în cazul remedierii temporare oferite de alcool sau de un narcotic, te poți simți satisfăcut când crezi că un lucru eficient îți este la îndemână. Dar apoi găsești un defect, un rateu, un eșec, o pată de neșters sau ceva ce nu a fost la înălțimea perfecțiunii pe care o pretindeai. Această cerere insațiabilă și mereu prezentă poate, la fel ca o dependență de substanțe, să afecteze modul în care trăiești și ceea ce faci. Astfel, în vreme ce activitățile vieții de zi cu zi ale dependentului se pot învârti în jurul băuturii sau al drogurilor, solicitantul perfecțiunii poate:

1. Să respingă și să evite pe cei care nu sunt de acord cu el.

2. Să refuze să-și asume riscuri.

3. Să facă lucruri autodistructive doar pentru a obține aprobarea celorlalți.

4. Să-și configureze viața în jurul exigenței perfecționiste.

Exigențele perfecțiunii pot duce la probleme personale și interpersonale, la fel ca dependența de alcool sau de droguri. Ele pot distruge relațiile

intime, pot duce la divorț, pot submina succesul la locul de muncă sau zădărnici într-un fel sau altul chiar obiectivele pe care ți le-ai stabilit.

La fel ca în cazul unei dependențe, ești supus unor recăderi când ești în „abstinență" de la pretinderea perfecțiunii. Altfel spus, pe parcursul lucrului cu propriul perfecționism, ești întotdeauna susceptibil de intrarea în perioade de pretindere a perfecțiunii. Din acest motiv, modelul propus în cartea de față este denumit în mod adecvat *model de recuperare*. Ca dependent de perfecțiune în curs de recuperare, vei fi întotdeauna în recuperare. Asta înseamnă că nu este o idee bună să te declari „vindecat" — pentru că, imediat ce o vei face, este posibil să începi din nou să pretinzi perfecțiunea și să găsești scuze pentru asta.

Ca și în cazul unei dependențe, există și o tendință de a nega că este ceva greșit în a pretinde perfecțiunea; și, la fel ca un băutor social, te poți trezi afirmând că este acceptabil din punct de vedere social — chiar admirabil — să fii dependent de perfecționism. Și, bineînțeles, s-ar putea să crezi că poți renunța oricând dorești. Greșit! Voi explica de ce în secțiunea următoare.

Biologia unui obicei prost

A pretinde perfecțiunea poate fi un mod de viață. Asta îți poate afecta practic fiecare decizie pe care o iei și fiecare acțiune pe care o întreprinzi, ducând la o viață de stres perpetuu, în care ai cerințe nerealiste și autodistructive privitoare la aspectele traiului de zi cu zi, de la cele mai mici sarcini până la cele care îți schimbă viața. Dacă te regăsești în bună măsură

în această descriere, atunci ai un obicei prost! Te-ai obișnuit să ceri constant perfecțiunea într-o lume imperfectă. Acum trebuie să te *dezobișnuiești* de ea!

Cum se ajunge la obiceiuri proaste? Faci ceva în mod repetat. Prin urmare cum scapi de obiceiurile proaste? Încetezi să faci lucrurile care susțin obiceiul prost.

Însă pretinderea perfecțiunii poate fi un obicei foarte profund înrădăcinat și omniprezent. Acesta nu are doar tentacule cognitive și comportamentale, ci și tentacule emoționale. Așa că te *simți* constrâns să pretinzi perfecțiunea. Ți se pare corect și s-ar putea să te simți inconfortabil — extrem de inconfortabil — fiindcă nu posezi perfecțiune, ca și cum ai avea o mâncărime intensă și nu te scarpini. Această analogie cu mâncărimea este realmente bună, deoarece există o bază neurologică pentru disconfortul de a nu poseda perfecțiune când ești dispus în mod obișnuit să o ceri. Creierul și sistemul tău nervos au fost condiționate să ceară perfecțiune ca o modalitate de a face față stimulilor din lumea exterioară.

De exemplu, dacă cineva se poartă neprietenos cu tine, devii imediat îngrijorat și pretinzi ca această persoană să te accepte. În limbajul neuroștiințelor, o parte a creierului tău numită amigdală intră în acțiune. Este vorba despre un centru emoțional al creierului, care răspunde la pericolul perceput. Dacă ceri aprobarea celorlalți, această parte a creierului tău va intra în funcțiune când percepi (corect sau incorect) că cineva nu te-a aprobat. În acest caz, zona creierului cunoscută sub numele de neocortex — partea gândirii, partea practică a creierului care ia decizii — îi transmite amigdalei

că există un pericol, iar amigdala, la rândul său, semnalează altor părți ale corpului, cum ar fi hipotalamusul, să-ți pregătească corpul pentru atac. Așadar în corpul tău au loc modificări endocrine (de exemplu, creșterea hormonilor de stres în sânge) și modificări ale sistemului nervos periferic (corpul ți se pregătește să se protejeze de pericol). Dacă neocortexul tău a fost condiționat să ceară aprobarea celorlalți, acest lucru declanșează un lanț de modificări corporale care creează un răspuns emoțional stresant, inclusiv senzații inconfortabile. În acest caz, revenirea la normalitate sau homeostazia este legată de îndepărtarea factorului stresant, și anume de eliminarea lipsei de aprobare.

Cum poți depăși acest obicei autodistructiv?

Tipul de practică necesară pentru a face schimbări de durată implică schimbarea modului perfecționist în care gândești și răspunzi la situațiile de viață. Deoarece există rădăcini fiziologice atât de adânci în obiceiul de a cere perfecțiune, eliminarea acestei probleme va necesita o muncă serioasă. Va trebui să-ți schimbi felul obișnuit de a reacționa la *nesatisfacerea* exigenței tale perfecționiste. În vederea atingerii acestui scop ai nevoie:

1. Să lucrezi cu sârguință pentru a-ți schimba modul de gândire și răspunsurile obișnuite cu care reacționai la *nesatisfacerea* pretenției de perfecțiune.

2. Să înveți noi modalități de a face față mediului înconjurător, în loc să-i pretinzi perfecțiune.

3. Să practici aceste noi mecanisme de adaptare, astfel încât noile modificări ale creierului (noi căi neurologice) să înlocuiască vechiul set de reacții autodistructive.

După finalizarea primelor două capitole, vei avea ocazia să lucrezi la realizarea acestor schimbări constructive prin aplicarea metodei REBT în șase pași, bazată pe logică (așa cum este descrisă în Introducere), la modurile specifice în care pretinzi perfecțiunea.

Va fi nevoie de voință!

Pentru a face astfel de schimbări va fi nevoie de voință! Voința este ca un mușchi; devine mai puternică cu cât o exersezi mai mult. Deci va fi nevoie de mult exercițiu, dar va merita, datorită volumului de stres pe care îl vei evita și sentimentului de libertate de care te vei bucura — eliberarea de stresul chinuitor al exigenței perfecțiunii și al imposibilității de a o atinge vreodată.

Mergi la rădăcina stresului tău emoțional

Conform terapiei bazate pe logică, a pretinde perfecțiunea este amăgirea sau greșeala principală — eroarea din care sunt inferate toate sau majoritatea celorlalte erori ce dau dureri de cap comportamentale și emoționale. Dacă pretinzi perfecțiunea, poți paria pe ultimul tău dolar că din ea se deduc și alte erori care contribuie, de asemenea, la frustrarea fericirii tale personale și interpersonale. De exemplu, să presupunem că pretinzi să nu faci niciodată greșeli și tocmai ai făcut una la serviciu. Ai ținut o prezentare în fața șefilor companiei și te-ai

împiedicat în cuvinte. „Ce idiot, prost", îți spui în sinea ta. „Cum am putut să merg acolo și să fiu pe de-a-ntregul nerod?" Aici, prin folosirea termenilor cu încărcătură negativă „idiot, prost" și „pe de-a-ntregul nerod", te degradezi la nivelul *lipsei totale de valoare*. Astfel, te simți deznădăjduit și demoralizat și-ți privești perspectivele de fericire în cei mai sumbri termeni.

Ei bine, dacă-ți pui pe cap pălăria gândirii critice, poți vedea că încrederea în sine nu a fost aruncată la coșul de gunoi odată cu greșeala făcută. Aceasta este o eroare alimentată de exigența de a nu face nicio greșeală. Este un tip de pretenție de perfecțiune (abordat în Capitolul 4) care, după cum vei vedea, poate duce, asemenea unui virus, la infecții mai grave. Înainte să-ți dai seama, ești gata să te arunci la groapa de gunoi! Această carte te va ajuta să identifici astfel de *sindroame* ale erorilor (Cohen, 2003) care te pot duce la pierzanie, dar numai dacă tu (așa este, *tu*) le permiți!

Respinge-l pe *trebuie*

Respingerea lui *trebuie* din cadrul exigențelor tale — demonstrându-ți ție însuți că este irațional și autodistructiv — este cheia fericirii tale, pentru că, atât timp cât continui să-ți spui că lumea trebuie să existe într-o anumită stare de idealitate, te exilezi într-o viață aflată în dezacord cu natura imperfectă a universului și cu inventarul său cosmic, inclusiv cu natura umană. Așa că îți spui ție însuți că *trebuie* să reușești întotdeauna. Dar, mai devreme sau mai târziu, inevitabil, nu vei reuși să-ți atingi țelul absolut. Din nefericire, eșecul este ceva ce *nu poți*

accepta. În consecință, mergi pe o frânghie, fără plasă dedesubt, purtând angoasa a ceea ce pentru tine este de neconceput: că vei eșua în cele din urmă. Nu este vorba că te confrunți cu curaj cu inevitabilitatea eșecului, precum funambulul care înfruntă pericolul de a merge pe frânghie fără plasă tocmai pentru că sfidează moartea. Mai degrabă e voba de faptul că nici măcar nu accepți posibilitatea temută a eșecului. Așa că astăzi poate ai reușit, dar există întotdeauna ziua de mâine, când eșecul este încă posibil, sau ziua următoare ori cea de după ea și așa mai departe. Singura ta evadare din acest caleidoscop al stresului constă în a fi sincer și a renunța la *trebuie*; în a-ți da permisiunea să fii om — ceea ce înseamnă a accepta că ești imperfect. Ah, libertate! Te simți atât de bine când renunți la acel blestemat *trebuie*!

Gândește-te la asta. Dacă *trebuie* să fii perfect, atunci *vei fi* perfect, pentru că *trebuie* implică necesitate, ceea ce înseamnă că nu poate fi altfel. Însă *nu* ești perfect. Nimeni nu este. Ai fost vreodată gelos, te-ai înfuriat inutil, ai crezut ceva în mod fals, ai judecat greșit ceva sau pe cineva, ai tras o concluzie ilogică, ai uitat ceva sau ai tratat pe cineva în mod nedrept? Dacă ești sincer (și uman), vei răspunde cu un *da* răsunător! Și bănuiesc că poți adăuga multe alte lucruri pe listă pentru a demonstra că nu ești nici pe departe perfect. Nu e nimic personal. Pur și simplu, așa sunt ființele umane (inclusiv subsemnatul): imperfecte. Prin urmare exigența ta că *trebuie* să fii perfect sau aproape perfect este respinsă. Ea este contrazisă de însăși natura umană. Cu alte cuvinte, *există o contradicție în a cere ca o ființă imperfectă să fie perfectă sau ca o*

ființă mai puțin decât aproape perfectă să fie aproape perfectă.

Și iată care este miezul problemei: inferența ta de la ceea ce vrei sau preferi la ceea ce *trebuie* să fie este autoperturbatoare și irațională. Fără îndoială că vrei ca lumea să se alinieze cu preferințele tale. Poate că ai dori ca tu sau cei dragi ție să nu vă îmbolnăviți niciodată; să fii cea mai înțeleaptă persoană de pe pământ, să nu pierzi niciodată pe cineva drag și să fii iubit de toți. Nu este nimic greșit în a dori sau a prefera oricare dintre aceste lucruri. Dar problema începe când ajungi la concluzia că așa *trebuie* să fie. Oamenii securizați din punct de vedere metafizic evită astfel de inferențe, deoarece se simt acasă într-o lume în care nu obțin neapărat ceea ce își doresc sau preferă. De fapt, astfel de oameni preferă să nu obțină tot ceea ce preferă. După cum a observat cu perspicacitate filosoful și psihologul William James, o lume în care am obține în mod necesar ceea ce preferăm ar fi o lume plictisitoare. Ne-ar lăsa puține lucruri la care să aspirăm, deoarece visurile și dorințele noastre ar fi îndeplinite automat. Ar fi o lume fără riscuri, deoarece am reuși în mod automat. O astfel de lume „perfectă" ar fi un univers aseptic, în care libertatea ar putea însemna doar „libertatea de a avea realizări *mai puțin bune*, și cine ar putea fi atât de nebun încât să-și dorească asta?" Dimpotrivă, avertizează James: „Singura posibilitate pe care cineva o poate pretinde în mod rațional este posibilitatea ca lucrurile să fie *mai bune*" (James, 1955, p. 85). Urmând exemplul lui James, următorul capitol din călătoria către recuperare va trata despre cum poți face pași care să-ți schimbe viața spre acest obiectiv mai interesant, mai satisfăcător și

mai realist de a face și de a te simți mai bine într-o lume mai puțin perfectă.

Capitolul 2

Ce tip de perfecționist ești?

Să începem, da? După cum am menționat în Capitolul 1, există diferite tipuri de exigențe ale perfecțiunii. Astfel, în timp ce poți pretinde perfecțiunea în anumite situații, s-ar putea să nu o faci în altele. Asta înseamnă că unele capitole, care abordează tipuri specifice de exigență a perfecțiunii, pot fi mai mult sau mai puțin relevante pentru tine, în funcție de modul (sau modurile) în care pretinzi perfecțiunea. Ar trebui să fii deschis la posibilitatea existenței mai multor tipuri de perfecționism relevante pentru cazul tău.

Setul de zece afirmații de autoverificare din Inventarul de autoverificare a exigenței perfecțiunii din Exercițiul 2.1 ne poate ajuta să identificăm felul în care este posibil să pretindem perfecțiunea. Fiecare dintre ele descrie experiențele emoționale asociate cu un tip specific de perfecționism, după cum confirmă un număr tot mai mare de cercetări privind perfecționismul (Cohen, 2012; Flett, Greene și Hewitt, 2004; Hewitt și Flett, 1993). În realizarea inventarului, avem posibilitatea de a reflecta asupra felului în care ne putem simți în anumite situații pentru a vedea dacă și în ce măsură ni se aplică oricare dintre aceste afirmații.

Exercițiul 2.1. Inventarul de autoverificare a exigenței perfecțiunii

Pentru fiecare afirmație de autoverificare, indică frecvența cu care se aplică în cazul tău. Răspunsurile pe care le dai te pot ajuta să determini asupra cărui tip sau tipuri de exigență a perfecțiunii ar putea fi necesar să lucrezi în capitolele următoare. Notează-ți răspunsurile în jurnalul personal.

1. Sunt dur cu mine însumi atunci când eșuez, când fac o greșeală sau nu reușesc să-mi ating obiectivul. În astfel de cazuri, experimentez îndoieli de sine, mă privesc negativ sau mă gândesc continuu la neajunsurile pe care mi le percep.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

2. Mă simt nesigur pe mine dacă nu primesc aprobarea celorlalți (sau a anumitor persoane) și mă străduiesc din răsputeri să obțin această aprobare.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

3. Simt o puternică vinovăție când cred că am făcut ceva greșit din punct de vedere moral

sau etic. În astfel de cazuri, îmi pun la îndoială valoarea de sine și mă tot gândesc la asta.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

4. Am o anxietate puternică în legătură cu faptul că nu pot controla sau împiedica să se întâmple lucruri rele altora sau mie însumi. Mă tot gândesc la astfel de posibilități și la ce aș putea face pentru a le preveni.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

5. Mă supăr când cred că alții (sau anumite persoane) au greșit sau nu s-au ridicat la înălțimea așteptărilor mele. Atunci adopt o atitudine negativă față de ei.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

6. Sunt deranjat când ceilalți nu sunt de acord cu mine, nu îmi împărtășesc punctul de vedere sau nu vor să facă lucrurile în felul meu.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

7. Mă supăr foarte tare când cred că ceilalți m-au tratat rău. În astfel de cazuri, îmi este greu să las lucrurile să treacă și să le gestionez într-un mod care să nu mă afecteze negativ din punct de vedere comportamental și emoțional.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

8. Mă supăr când mă gândesc la lucrurile rele din viața mea, din viața altora sau din lume. Mă tot gândesc la ele și îmi este greu să mi le scot din cap și să mă relaxez.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

9. Mă supăr când lucrurile sunt dezordonate, împrăștiate sau nu sunt în starea în care cred eu că trebuie să fie.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

10. Mă simt anxios când există o posibilitate, chiar și foarte mică, să se întâmple sau să se fi întâmplat ceva rău, iar acest lucru mă face să mă relaxez cu greu. Deși asigurările celorlalți mă pot ajuta într-o oarecare măsură, simpla posibilitate se simte totuși ca un nor negru care atârnă deasupra mea.

☐ Aproape întotdeauna

☐ Adesea

☐ Uneori

☐ Arareori, spre deloc

Dacă ai deschis această carte pentru a căuta ajutor, este probabil că ai bifat „Aproape întotdeauna“ sau „Adesea“ la una sau mai multe dintre afirmațiile de mai sus și, prin urmare, este posibil să ai o tendință puternică de a pretinde perfecțiune în astfel de situații. Dacă ai indicat „Uneori“, este posibil să ai totuși tendința de a pretinde perfecțiunea în anumite cazuri. De exemplu, unele persoane pretind să nu dea niciodată greș cu anumite lucruri (cum ar fi o anumită activitate profesională), dar nu se

supără dacă dau greș cu altele. Mai mult, este posibil să nu fii încă suficient de conștient de amploarea tendinței tale de a pretinde perfecțiunea în situația respectivă.

Așadar îți recomand să iei în serios orice frecvență mai mare decât „Arareori, spre deloc". De asemenea, după cum vei vedea, pot exista, și deseori există, conexiuni între diferitele tipuri de perfecționism tratate în această carte, prin faptul că o tendință de a pretinde perfecțiune în anumite situații te poate conduce la pretinderea perfecțiunii în altele, conexe.

Cele trei categorii de perfecționism

Cele zece tipuri de exigență a perfecțiunii pot fi, de asemenea, clasificate în trei categorii generale, în funcție de obiectul exigenței:

1. Perfecționismul referitor la sine: pretinderea perfecțiunii *de la tine însuți*

2. Perfecționismul referitor la ceilalți: pretinderea perfecțiunii *de la ceilalți*

3. Perfecționismul referitor la lume: pretinderea perfecțiunii *de la lume*

Tabelul 2.1 enumeră fiecare tip de perfecționism împreună cu categoria respectivă. Numărul pentru fiecare tip de perfecționism corespunde numărului pentru afirmația asociată din Inventarul de autoverificare.

Tabelul 2.1. Categorii ale Inventarului de autoverificare a tipurilor de perfecționism

Tipul de perfecționism	Categoria de perfecționism
1. Al performanței	Referitor la sine
2. Al aprobării	Referitor la sine
3. Moral	Referitor la sine
4. Al controlului	Referitor la sine
5. Al așteptărilor	Referitor la alții
6. Centrat pe ego	Referitor la alții
7. Al tratamentului	Referitor la alții
8. Existențial	Referitor la lume
9. Al ordinii	Referitor la lume
10. Al certitudinii	Referitor la lume

Acum ai un nume și o categorie pentru fiecare dintre cazurile în care e posibil să pretinzi perfecțiune. De exemplu, dacă ai bifat „Aproape întotdeauna“ sau „Adesea“ pentru afirmația 1 din Inventarul de autoverificare, atunci se pare că ai o tendință puternică spre perfecționismul performanței. Dacă ai bifat „Uneori“ pentru afirmația numărul 10, se pare că ai o *anumită* tendință spre perfecționismul certitudinii.

Exemple de tipuri de perfecționism

Înainte de a intra în detalii în capitolele următoare, iată câteva descrieri concise ale celor zece tipuri de perfecționism. Această vedere de ansamblu este utilă mai ales pentru acele tipuri care apar în răspunsurile tale la Inventarul de autoverificare. Din nou, dacă ai selectat o frecvență de cel puțin „Uneori“ pentru orice tip

de perfecționism din Inventarul de autoverificare, atunci ai cel puțin o anumită tendință spre acesta.

Perfecționismul referitor la sine

1. *Perfecționismul performanței.* Acest tip implică exigența unei performanțe perfecte sau aproape perfecte, cel puțin în lucrurile care sunt importante pentru tine. Te valorizezi în funcție de acest standard perfecționist, măsurându-ți valoarea ca persoană în funcție de realizările tale sau de lipsa lor.

2. *Perfecționismul aprobării.* Acest tip implică pretenția de a obține afecțiunea sau aprobarea cel puțin de la anumite persoane. Perfecționiștii aprobării își judecă valoarea de sine în funcție de obținerea sau de neobținerea unei astfel de aprobări.

3. *Perfecționismul moral.* Acest tip îți cere să nu faci niciun lucru care îți încalcă principiile morale. Perfecționiștii morali se condamnă pe ei înșiși când consideră că au încălcat astfel de principii.

4. *Perfecționismul controlului.* Acest tip se traduce prin pretenția de a controla întotdeauna sau aproape întotdeauna lucrurile, în special acțiunile și circumstanțele altora, pentru a împiedica să li se întâmple ceva rău. Asta te lasă într-o stare perpetuă de anxietate privitoare la modul de evitare a următoarei probleme potențiale pe care o percepi la orizont.

Perfecționismul referitor la alții

1. *Perfecționismul așteptărilor.* Acest tip presupune exigența ca alții sau anumite persoane să se comporte perfect sau aproape perfect, să nu facă nicio greșeală și să aibă succes (sau să nu eșueze) în cel puțin unele lucruri considerate importante de către perfecționist. Perfecționiștii expectativi judecă valoarea celorlalți în funcție de faptul că aceștia se ridică sau nu la nivelul așteptărilor perfecționiste pe care le au de la ei.

2. *Perfecționismul centrat pe ego.* Acest tip presupune pretenția ca alții, sau anumite persoane, să-ți împărtășească preferințele, credințele, valorile, deciziile și/sau interesele. Perfecționiștii centrați pe ego își percep propriul punct de vedere subiectiv ca fiind realitatea la care trebuie să se conformeze punctele de vedere subiective ale altor persoane pentru a fi credibile.

3. *Perfecționismul tratamentului.* Acest tip presupune pretenția ca alții să nu te trateze niciodată sau aproape niciodată în moduri pe care le percepi ca necorespunzătoare, nedrepte sau rele. Te poți considera grav afectat de un astfel de tratament, chiar dacă inechitatea percepută este în fapt una relativ mică — de exemplu, o jignire sau o remarcă nepotrivită. S-ar putea să-ți fie greu să faci față rațional situației și să treci mai departe.

Perfecționismul referitor la lume

1. *Perfecționismul existențial.* Acest tip implică pretenția ca lucrurile rele să nu se întâmple în

lume și ca lumea care *este* să fie așa cum *ar trebui să* fie. Asta ar putea lua forma exigenței ca lumea să nu includă moarte, boli, foamete sau război, dar poate implica, de asemenea, pretenția ca lucruri relativ minore sau nefericite să nu se întâmple, cum ar fi accidentele de mașină sau faptul că nu obții un loc de muncă pe care ți-l dorești. Perfecționismul existențial se poate concentra, de asemenea, asupra altor persoane semnificative pentru tine, cum ar fi problemele pe care le pot avea copiii tăi. Când lumea nu corespunde imaginii ideale pe care o ai despre ea, așa cum se va întâmpla în mod inevitabil, o percepi negativ, sub aspectul neajunsurilor ei.

2. *Perfecționismul ordinii.* Acest tip presupune să pretinzi ca lumea să fie curată și ordonată, ca lucrurile să fie dispuse într-o anumită ordine, nu în dezordine, să se afle în stare perfectă și că lumea nu este gestionabilă sau acceptabilă dacă acest aspect nu este realizat. De exemplu, o casă dezordonată, o garderobă dezorganizată, o pată de ulei pe alee sau o crăpătură în tavan nu sunt acceptabile și nu trebuie tolerate.

3. *Perfecționismul certitudinii.* Acest tip implică pretinderea certitudinii că lucrurile rele nu se vor întâmpla, nu s-au întâmplat sau nu se întâmplă. Chiar și posibilitățile mici sunt exagerate și considerate posibilități grave, ceea ce duce la o stare continuă de anxietate și îngrijorare. Perfecționiștii certitudinii agonizează de teama că ceva nu va merge

bine, iar această teamă duce adesea la amânare.

Tendințele tale perfecționiste

Acum ar trebui să ai o idee generală despre diferitele tipuri de perfecționism, în special despre cele spre care tinzi, pe baza Inventarului de autoverificare a exigenței perfecțiunii. Completând Exercițiul 2.2, vei rezuma ceea ce ai învățat despre tine.

Exercițiul 2.2. Documentează-ți perfecționismul

În jurnalul propriu, creează un tabel cu trei coloane: numele tipului de perfecționism (aprobare, performanță, moral etc.), categoria sa (referitor la sine, la altcineva sau la lume) și tendința percepută de a răspunde la aceasta (aproape întotdeauna, adesea sau uneori). Folosește această evidență pentru a înregistra informațiile pe care le colectezi despre tendințele tale de solicitare a perfecțiunii.

Capitolul 3

Călătoria de recuperare

În Capitolul 1, am recomandat adoptarea modelului de recuperare al dependenței de substanțe cu scopul de a ușura controlul exigenței de perfecțiune proprii. Acest lucru înseamnă că ești mereu în proces de ameliorare și de îmbunătățire, dar nicicând vindecat. Va trebui să acceptăm că nu putem lăsa niciodată garda jos. Dacă te declari vindecat, acesta este momentul în care trebuie să fii cel mai îngrijorat deoarece înseamnă că ai căzut din nou într-o stare exigentă a perfecțiunii — de data aceasta, de a *nu* cere *niciodată* perfecțiunea: „Acum, că sunt vindecat, nu trebuie să mai pretind niciodată perfecțiunea!“ Oh, dar lucrurile nu funcționează așa! Aceasta este, în schimb, o rețetă sigură către anxietatea provocată de interdicția autoimpusă de a nu mai pretinde niciodată perfecțiunea și către depresia apărută când recidivezi.

Mai bine, nu perfect

Prin urmare drumul spre recuperare nu este unul către atingerea perfecțiunii, ci unul al devenirii și îmbunătățirii. Plecând de la această perspectivă, cartea de față te va învăța abilități de gândire care îți pot ușura confruntarea cu problemele de viață. Ea te poate ajuta:

1. Să te simți mai confortabil cu asumarea unor riscuri rezonabile decât să pretinzi certitudini.

2. Să fii capabil să accepți mai ușor limitele proprii și ale celorlalți, în loc să pretinzi perfecțiune.

3. Să te simți mai securizat chiar și fără aprobarea celorlalți.

4. Să gestionezi cu mai multă ușurință dezacordurile și criticile celorlalți.

5. Să te simți mai curând dezamăgit decât distrus când prietenii sau rudele te tratează rău.

6. Să faci față mai eficient din punct de vedere comportamental și emoțional problemelor pe care nu le poți controla.

7. Să experimentezi mai degrabă dezamăgire decât disperare când lucrurile merg prost.

8. Să trăiești mai confortabil într-o lume lipsită de ordine și curățenie perfectă.

9. Să accepți mai ușor faptul că, la fel ca și alte ființe umane, s-ar putea să nu faci întotdeauna ceea ce trebuie.

10. Să fii tot mai încântat de provocările unui univers imperfect care oferă oportunități abundente de schimbare constructivă.

Aceste abilități sunt cele care îți vor permite *să te împaci cu imperfecțiunea*. Ele întruchipează aplicarea practică a ideii de a deveni mai securizat metafizic. Tot ele sunt ceea ce poți spera să îmbunătățești, făcând eforturi să depășești obiceiul de a pretinde perfecțiune. *Acest lucru implică înlocuirea acelor obișnuințe autodistructive cu deprinderi care promovează*

abilități mai adaptative și mai constructive. Într-adevăr, construirea noilor deprinderi pozitive poate face diferența între a trăi relativ fără stres, în confruntarea cu suișurile și coborâșurile vieții, și a trăi cu un stres constant și inutil. Este cu adevărat incitant să experimentezi schimbarea! Stabilirea acestor deprinderi securizate metafizic implică îmbunătățirea capacității tale de a accepta atât din punct de vedere intelectual, cât și emoțional imperfecțiunile realității, iar aceasta necesită practică.

Fă cunoștință cu virtuțile călăuzitoare!

Așa cum am subliniat în Introducere, nu trebuie să renunți la dorința de a atinge excelența doar pentru că ai renunțat la exigența perfecțiunii. Te încurajez să ținteșți spre stele, chiar te implor să faci exact asta!

Ceea ce te-a determinat să devii perfecționist nu e idealismul tău, ci *idealismul* tău *greșit orientat*. Este, într-adevăr, incitant să ținteșți un ideal. Să trăiești fără idealuri spre care să tinzi poate deveni plictisitor și autorestrictiv. Când îți spui că cerul este limita, poți aprinde pasiunea pentru schimbări constructive. Numai când *pretinzi* că trebuie să-ți atingi idealurile *perfect*, invariabil nu reușești. În cele ce urmează, pun la dispoziție un set de idealuri spre care poți tinde, cu avertismentul că nu le vei realiza niciodată perfect. Asemenea unor semnale luminoase, aceste virtuți călăuzitoare te pot îndruma către deprinderea de a-ți gestiona tot mai bine emoțional și comportamental provocările în fața vicisitudinilor vieții de zi cu zi într-o lume imperfectă.

Așadar hai să aruncăm o privire asupra acestor virtuți călăuzitoare care promovează calitatea supremă a securității metafizice — ele sunt faruri care pot indica drumul dinspre pericolele exigenței perfecțiunii către îmbunătățirea modului de a trăi confortabil în această lume imperfectă (Cohen, 2007; Cohen, 2017).

Respectul

Acest set de virtuți călăuzitoare ne poate ajuta să depășim tendințele autodistructive de a evalua realitatea, inclusiv realitatea umană, ca fiind total lipsită de valoare sau de aspecte pozitive, când nu este perfectă. Oamenii respectuoși evită tendința irațională de a condamna întregul pe baza unei părți și sunt deschiși spre părțile inerent bune ale lucrurilor, în ciuda imperfecțiunilor. Există patru tipuri de respect, în funcție de obiectul acestuia.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A LUMII

Persoana animată de acest tip de respect evită condamnarea lumii *în ansamblul* ei doar pentru că are unele aspecte negative. În schimb, în virtutea acestei acceptări, apreciază că o lume imperfectă, în care există lucruri rele sau nedorite, poate fi totuși un loc bun. Astfel, de exemplu, în ciuda existenței sărăciei, a bolii și a morții, nu condamni cosmosul și ești în continuare deschis la posibilitatea ca și lucruri bune să se întâmple. Din păcate, mulți oameni pierd din vedere pădurea din cauza copacilor și își petrec viața profund deprimați din cauza lucrurilor rele întâmplate sau posibile, privind cu melancolie cosmosul și privându-se astfel de

posibilitatea de a se bucura de lucrurile bune din lume.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ DE SINE

Această înțelegere filosofică profundă a valorii și demnității umane se traduce prin faptul că „te accepți pe deplin chiar și când ai performanțe slabe..." și, drept consecință, „îți contracarează autodesconsiderarea" (Ellis, 2001). A te autoaccepta necondiționat înseamnă:

1. Renunțare la exigența perfecțiunii, în loc să te obligi să fii perfect sau aproape perfect
2. Să te simți confortabil cu imperfecțiunile tale
3. Să distingi între valoarea faptelor tale și valoarea ta personală
4. Să înțelegi că a săvârși greșeli, a face lucruri incorecte sau a nu-ți atinge obiectivele nu îți diminuează valoarea ca persoană
5. Să nu-ți fie teamă să faci eforturi în direcția unei schimbări constructive de teama de a eșua
6. Înțelegerea faptului că eșecul face parte din procesul de învățare a modalităților de autoîmbunătățire.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A VIEȚII

Cu toate acestea, te poți accepta necondiționat pe tine însuți fără să-ți accepți viața. „De ce li se întâmplă lucruri rele oamenilor buni?" este, într-adevăr, o întrebare

filosofică chinuitoare. Punctul de plecare practic este să accepți că se întâmplă și mizerii. Dar asta nu înseamnă neapărat că viața ta este *în totalitate rea*. „Viața mea este urâtă, pentru că meritam să fiu promovat și, în schimb, l-au promovat pe tipul ăla care are o fracțiune din experiența mea, iar acum este șeful meu." Asta chiar este o lovitură grea! Dar nu înseamnă că viața ta *ca întreg* este urâtă! Acceptarea necondiționată a vieții înseamnă să reziști acestui tip de deducție și să rămâi deschis la lucrurile bune din viață chiar și când se întâmplă mizerii.

ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ A CELUILALT

Acest tip de acceptare implică:

1. Respectarea, pe lângă propria persoană, a celorlalți, chiar dacă sunt imperfecți și cu defecte, la fel ca tine
2. Evitarea condamnării unei persoane ca întreg din cauza lipsurilor, a faptelor sau a greșelilor ei
3. Să-i privim pe ceilalți oameni ca pe posesori ai unei valori și demnități inerente, în ciuda defectelor lor.

„John m-a mințit, deci este o persoană rea" este o deducție autodistructivă, deoarece nu lasă loc pentru o discuție rațională care să rezolve problema. Mai mult, alimentează furia oarbă. În schimb, propoziția „Prin faptul că m-a mințit, John a făcut ceva mizerabil" lasă loc pentru un dialog rațional cu John și posibilitatea unei rezolvări constructive. Acceptarea

necondiționată a celuilalt înseamnă adoptarea celei de-a doua abordări, constructivă, a problemelor interpersonale.

Autenticitatea

Oamenii autentici sunt autonomi (se autodetermină) și trăiesc în lumina propriilor energii creatoare. Prin urmare nu cer aprobarea celorlalți în încercarea de a se valida pe ei înșiși. În schimb, își prețuiesc individualitatea și libertatea personală și nu încearcă să-și ascundă responsabilitatea pentru deciziile lor, dând vina pe alții sau găsind alte scuze ridicole.

Curajul

A fi curajos înseamnă să fii dispus să-ți asumi riscuri rezonabile, fără a subestima sau supraestima pericolul. Înseamnă să-ți fie frică (sau să nu-ți fie frică) într-o măsură rezonabilă și să acționezi în funcție de caracteristicile situației. Persoana curajoasă nu cere certitudini înainte de a acționa, dar nici nu-și asumă riscuri nerezonabile. De asemenea, o astfel de persoană nu *dramatizează catastrofic* cu privire la cât de rău este ceva — transformându-l în cel mai rău lucru sau aproape cel mai rău lucru ori mult mai rău decât este în realitate — ca mai apoi să se îngrijoreze excesiv în legătură cu el.

Autocontrolul

Acest set de virtuți călăuzitoare implică un control *rațional* asupra acțiunilor, emoțiilor și voinței tale. Spunându-ți că *nu poți* face altfel, îți înfrângi propriile scopuri. De exemplu, îți poți împiedica mersul înainte prin refuzul de a încerca. În schimb, o persoană cu stăpânire de

sine poate prelua controlul asupra propriei vieți (corp, minte și spirit) prin depășirea cognitivă și comportamentală a atitudinilor de tip *nu pot* autodistructive. Există trei tipuri de autocontrol:

FERMITATEA

Lucrând la această virtute călăuzitoare, construiești o deprindere a încrederii realiste în propria capacitate de a-ți atinge obiectivele pe care ți le-ai stabilit. În loc să fie blocată în *nu pot* prin pretinderea perfecțiunii sau cvasiperfecțiunii înainte de a acționa, persoana fermă se simte confortabil cu faptul că acționează în condiții mai puțin ideale. De exemplu, ființele umane nu sunt întotdeauna capabile să controleze ceea ce se întâmplă, să prezică viitorul cu exactitate sau să știe totul înainte de a decide să facă ceva. Persoanele ferme nu amână și nu caută moduri de a evita să-și urmărească obiectivele din cauza unor astfel de circumstanțe imperfecte. Ele fac judecăți raționale și acționează pe baza lor.

TOLERANȚA ȘI RĂBDAREA

Aceste virtuți călăuzitoare te ajută să-ți dezvolți puterea voinței pentru a face față rațional obstacolelor care te frustrează. Persoana tolerantă sau răbdătoare evită extremele — pe de o parte, slăbiciunea voinței și, pe de altă parte, perseverența dogmatică. De exemplu, o persoană își poate spune că *nu poate suporta* pe cineva anume, iar apoi își pierde controlul. În schimb, persoana tolerantă sau răbdătoare înțelege diferența dintre a nu dori sau a alege

dacă să-l suporte sau nu pe individul respectiv și a nu putea cu adevărat să o facă și, prin urmare, exercită o constrângere rațională în relația cu acesta.

CUMPĂTAREA

Acest tip de autocontrol implică asumarea responsabilității pentru propriile emoții, fără a le găsi scuze. De exemplu, o persoană temperată este capabilă să evite emoțiile extreme, autodistructive, cum ar fi furia ca răspuns la relele tratamente din partea altora.

PRUDENȚA

Lucrul în direcția acestei virtuți călăuzitoare implică:

1. Construirea unei înțelegeri raționale a naturii imperfecte a moralității și a unei toleranțe față de aceasta, în special față de ambiguitatea inerentă a deciziilor morale

2. Cultivarea abilității de a vedea viața în moduri constructive și creative, în loc de a prezenta alegerile morale ca pe niște dileme lipsite de speranță („Sunt blestemat dacă fac și tot blestemat dacă nu fac") sau în termeni de alb sau negru („Ori reușesc, ori sunt un ratat")

3. Întărirea abilității de a lucra cu ceilalți pentru a rezolva probleme sau dezacorduri

4. Dezvoltarea discernământului pentru a distinge între ceea ce putem schimba și ceea ce nu putem și abilitatea de a lucra în aceste

limite pentru a face schimbări constructive, chiar dacă imperfect

5. Să devii un gânditor proactiv — adică o persoană dispusă să rezolve problemele, mai degrabă decât să se îngrijoreze cu privire la soluționarea lor.

ABILITATEA DE A INSUFLA PUTERE CELORLALȚI

A fi o persoană care insuflă putere înseamnă:

1. Să fii dispus să-i încurajezi sau să-i inspiri pe alții să acționeze ca agenți raționali și autodeterminanți, în loc să-i manipulezi, să-i înșeli, să-i intimidezi sau să folosești jocuri de putere pentru a-i face să spună sau să realizeze ceea ce dorești
2. Să sfătuiești, în loc să instigi
3. Să folosești argumente raționale pentru a convinge, în loc de amenințări
4. Să recunoști dreptul celorlalți la propriile convingeri și valori
5. Să oferi celorlalți un consimțământ informat în chestiuni legate de bunăstarea lor.

EMPATIA

Această deprindere implică abilitatea de a face abstracție de propriul univers centrat pe ego pentru a te conecta (din punct de vedere cognitiv, emoțional și spiritual) cu opiniile subiective ale celorlalți, pentru a le vedea motivele, chiar dacă nu ești neapărat de acord

cu ei. Înseamnă să renunți la ideea autodistructivă că doar propriile valori, interese, preferințe și credințe sunt valabile.

OBIECTIVITATEA

Este capacitatea de a emite judecăți imparțiale în chestiuni practice. Obiectivitatea evită atitudini de *simplificare excesivă a realității,* precum:

1. Suprageneralizarea (de exemplu, „John nu mă place, deci nimeni nu mă place")
2. Etichetarea (de exemplu, „Ori reușesc în această chestiune, ori sunt un ratat")
3. Stereotipizarea (de exemplu, „Toți bărbații înșală")
4. Prejudecățile (de exemplu, „De ce era atât de neprietenoasă? Pun pariu că se afla la ciclu"

În schimb, o persoană obiectivă tinde să fie:

1. Realistă, în loc de perfecționistă
2. Receptivă (vede mai degrabă nuanțele realității, în loc s-o privească în alb sau negru)
3. Deschisă la minte (cu privire la posibilități alternative)
4. Creativă (își aplică baza de cunoștințe la provocări sau situații necunoscute)
5. Constructivă (găsește abordări raționale a problemelor vieții).

CAPACITATEA DE PREVIZIUNE

A avea capacitate de previziune înseamnă:

1. Să verifici faptele înainte de a face predicții despre viitor

2. Să fii conștient că certitudinea este un ideal perfecționist care nu poate fi pus în aplicare sub soare

3. Să iei decizii și să faci alegeri de viață bazate pe *probabilitate*, nu pe certitudine

4. Să eviți gândirea catastrofică — adică să nu amplifici riscurile sau consecințele întâmplării unor lucruri nedorite.

GÂNDIREA ȘTIINȚIFICĂ

Lucrând la această virtute călăuzitoare, îți cultivi următoarele deprinderi:

1. Bazarea convingerilor pe dovezi, mai degrabă decât pe frică sau pe vinovăție, superstiție, gândire magică, iluzie, fanatism sau alte moduri antiștiințifice de raportare la realitate

2. Aprecierea faptului că știința nu oferă răspunsuri absolute, astfel încât convingerile despre realitatea materială pot fi întotdeauna infirmate de dovezi viitoare — de exemplu, diagnosticele medicale se pot schimba în bine sau în rău, în funcție de teste suplimentare sau chiar de noile tehnologii

3. Ajungerea la o speranță rezonabilă, evitând pe de o parte optimismul de tip „mană

cerească", iar pe de altă parte, pesimismul dogmatic.

Virtuțile călăuzitoare sunt interconectate

Toate aceste virtuți călăuzitoare sunt interconectate, astfel încât, lucrând pentru una dintre ele, lucrezi și pentru celelalte. De exemplu, dacă te străduiești să fii mai hotărât (sau ferm), este posibil să devii mai curajos, deoarece, fiind mai hotărât, vei fi mai puțin reticent în a-ți asuma riscuri rezonabile. Pe măsură ce dobândești acceptarea necondiționată de sine, este mai probabil să dobândești și autenticitate, deoarece vei fi mai autonom, întrucât nu mai pretinzi aprobarea celorlalți pentru a te valida.

Cu toate acestea, alegerea primei virtuți călăuzitoare la care să lucrezi va depinde de tipul tău de perfecționism. De exemplu, dacă ești un perfecționist al performanței, atunci adoptarea și lucrul la acceptarea necondiționată de sine ca virtute călăuzitoare te pot ajuta să depășești tendința autodistructivă de a te deprecia când nu reușești să faci o treabă perfect. Tabelul 3.1 potrivește fiecare dintre cele zece tipuri de perfecționism cu un set de virtuți călăuzitoare, care include unul sau mai multe antidoturi puternice.

Dacă, de exemplu, ești un perfecționist al aprobării, atunci poți depăși cerința aprobării, adoptând autenticitatea și acceptarea necondiționată de sine ca virtuți călăuzitoare și lucrând pentru a le atinge.

Acum, pentru a te pregăti pentru această călătorie transformatoare desfășurată pe tot

parcursul vieții, acordă-ți câteva minute pentru a completa Exercițiul 3.1.

Exercițiul 3.1. Identificarea deprinderilor — antidot pentru a-ți depăși perfecționismul

1. Luând ca reper rezultatele Inventarului de autoevaluare pe care l-ai înregistrat prin Exercițiul 2.2, notează numele fiecărui tip de perfecționism pe care l-ai enumerat.
2. Apoi, având ca reper Tabelul 3.1, notează lângă fiecare dintre aceste nume setul de virtuți călăuzitoare corespunzătoare pentru depășirea perfecționismului.

Ai identificat virtuțile care te ghidează pentru a-ți depăși perfecționismul. Vei fi ajutat să-ți atingi aceste obiective pe măsură ce studiezi capitolele care acoperă tipurile specifice de perfecționism.

Felicitări! Virtuțile călăuzitoare pe care le-ai identificat sunt aspirațiile tale pentru întreaga viață. Într-adevăr, mulți perfecționiști petrec o viață întreagă fără să-și dea seama ce trebuie să schimbe pentru a trăi mulțumiți într-o lume imperfectă. Ai acum avantajul cert de a ști ce să urmărești.

Tabelul 3.1. Antidoturi împotriva perfecționismului

Tipul de perfecționism	Virtuți călăuzitoare
Al performanței	Acceptarea necondiționată de sine
Al aprobării	Acceptarea necondiționată de sine Autenticitatea

Tipul de perfecționism	Virtuți călăuzitoare
Moral	Acceptarea necondiționată de sine Curajul Prudența
Al controlului	Curajul Toleranța/autocontrolul Prudența
Al expectanței	Acceptarea necondiționată a celorlalți Curajul Temperanța/autocontrolul
Centrat pe ego	Empatia Toleranța/autocontrolul Obiectivitatea
De tratament	Curajul Prudența Răbdarea
Existențial	Acceptarea necondiționată a vieții Acceptarea necondiționată a lumii Gândirea științifică
Al ordinii	Acceptarea necondiționată a lumii Toleranța/autocontrolul
Al certitudinii	Previziunea Gândirea științifică Fermitatea/autocontrolul

Ajutor de la înțelepți

Așa cum am discutat pe scurt în Introducere, marii gânditori au oferit lumii de-a lungul istoriei o înțelepciune incredibil de puternică și înălțătoare, cu scopul depășirii diverselor tipuri de perfecționism. După cum se va vedea în continuare, aceste idei mari pot ajuta la construirea unui plan de acțiune necesar lucrului în direcția virtuților care te ghidează, facilitând, drept consecință, înlocuirea deprinderilor perfecționiste autodistructive cu unele constructive. În această secțiune vom examina câteva exemple utile.

Nu te trata pe tine sau pe alții ca pe niște obiecte

Filosoful german din secolul al XVIII-lea Immanuel Kant ne îndeamnă să nu tratăm persoanele, fie că este vorba despre noi înșine sau despre alții, ca pe niște obiecte. Cum tratăm oamenii ca pe niște obiecte? Îi folosim, iar când nu mai sunt utili, îi îndepărtăm! De exemplu, când stiloul tău se usucă, crezi că este inutil, îl arunci și îți iei unul nou, nu-i așa? Dar oamenii nu sunt obiecte care să fie folosite pentru un scop sau altul și aruncate când nu mai sunt utile. Spre deosebire de obiecte, oamenii au capacitatea de a decide rațional pentru ei înșiși cum vor să fie tratați. Această capacitate incredibilă de autodeterminare rațională îți conferă (ca și altor ființe umane) o valoare și o demnitate necondiționate, care te diferențiază în mod clar de un simplu obiect.

Acum, această distincție între persoane și obiecte poate fi incredibil de importantă în a ajuta la creșterea necondiționată a acceptării

necondiționate de sine și a celorlalți — care, după cum indică Tabelul 3.1, sunt deprinderi-antidot necesare depășirii mai multor tipuri de perfecționism.

Evită extremele; practică moderația

Un alt înțelept util este filosoful și omul de știință grec antic Aristotel. O idee-cheie pe care acesta a pus-o în evidență a fost moderația, în virtutea căreia nu trebuie făcute nici prea multe, nici prea puține lucruri. De obicei, când mergi la extreme, ajungi să regreți. De exemplu, când acționează pripit, fără să se gândească bine, oamenii fac de regulă ceva prostesc — iar mai târziu regretă. În altă ordine de idei, dacă le este prea frică să acționeze, sfârșesc de obicei prin a regreta și asta. Dar atunci când oamenii evită aceste extreme, ei acționează cu *curaj*.

Din nefericire, mulți perfecționiști merg până la extrema de a pretinde perfecțiune înainte de a acționa (de exemplu, cerând certitudine sau exagerând pericolele implicate de acțiune) și, prin urmare, își anulează propriile scopuri. Similar, persoanele care nu se supun moderației în privința propriilor emoții sfârșesc, în general, într-o mare încurcătură. De exemplu, în loc să dea dovadă de *cumpătare* în gestionarea furiei, oamenii care pretind perfecțiune de la ceilalți se autosabotează adesea prin faptul că se enervează prea tare când aceștia nu se ridică la nivelul așteptărilor lor nerealiste.

Aristotel îi considera pe cei care evită extremele și practică moderația înțelepți din punct de vedere practic sau *prudenți*. O astfel de persoană, spunea Aristotel, este „capabilă să delibereze bine cu privire la ce (...) fel de lucruri conduc la o viață bună în general" (Aristotel,

1941, c. 6, cap. 5). Astfel, de pildă, mama care are pretenția să nu li se întâmple niciodată nimic rău copiilor ei și își petrece toată viața îngrijorându-se de astfel de posibilități nefericite nu raționează bine asupra modului în care se poate înfăptui viața bună, întrucât sfârșește prin a-și strica atât viața proprie, cât și pe cea a copiilor ei!

Asumă-ți responsabilitatea pentru propriile emoții

Așa cum am discutat în Introducere, filosoful stoic antic Epictet este cunoscut pentru observația că nu evenimentele din viața ta te supără, ci ceea ce îți spui ție însuți despre acele evenimente (Epictetus, 1948). Din păcate, mulți perfecționiști sfârșesc prin a-și nega responsabilitatea pentru propria supărare, folosind un limbaj prin care contestă această responsabilitate, precum:

1. „Amenda pentru depășirea vitezei *m-a deprimat.*"
2. „Nenorocitul ăla *m-a enervat foarte tare.*"
3. „Statul atât de îndelungat la coadă *m-a făcut foarte anxios.*"
4. „Gândul că aș putea fi concediat *mă scoate din minți!*"

Ce-ar fi să spui, în schimb, că tu ești cel care te deprimă, te enervează, te neliniștește și te scoate din minți?

Te definești în mod liber prin acțiune

Jean-Paul Sartre afirmă că definești în mod liber cine devii prin acțiunile tale (Sartre, 1989). Așadar perfecționistul care ezită să acționeze pentru că se teme că nu va fi perfect își anulează propriul scop prin inacțiune, definindu-se negativ — drept un nimic. Dacă, în schimb, își înfruntă angoasa și acționează, chiar dacă nu va fi perfect, el se definește pozitiv, drept curajos. Am putea foarte bine parafraza îndemnul lui Sartre către perfecționistul anxios: „Poți fugi, dar nu te poți ascunde!"

E timpul: fă pași pozitivi pentru a-ți depăși perfecționismul

Sper că ești nerăbdător să pornești în această călătorie spre o mai mare siguranță metafizică! Ceea ce o face și mai interesantă este faptul că există întotdeauna loc de îmbunătățire în atingerea excelenței. La fel ca atunci când te străduiești să fii un virtuoz fin, nu există limite! Prin urmare este nevoie de un angajament, pe tot parcursul vieții, de a lucra pentru a deveni din ce în ce mai bun. *Dar nu perfect!* Nu vei fi niciodată o persoană perfect respectuoasă, stăpână pe sine, autentică, prudentă, obiectivă, empatică, cu totală putere de previziune sau 100% capabilă de a insufla putere. Dar, prin muncă, te poți cizela din ce în ce mai mult și, în consecință, poți diminua progresiv stresul generat de nesfârșitul carusel al lui *trebuie*.

Ești gata să-ți iei angajamentul? Dacă da, atunci ești pregătit să treci la capitolele din această carte care abordează tipurile tale specifice de perfecționism. Pe care dintre aceste capitole ar trebui să le citești mai întâi? Îți

sugerez să începi cu cele care abordează tipurile de perfecționism pentru care ai cea mai mare înclinație. Mergi la jurnalul personal și verifică-ți răspunsurile la Exercițiul 2.2 — coloana tendințelor pentru fiecare dintre tipurile de perfecționism pe care le-ai enumerat. Aceste tendințe sunt: Aproape întotdeauna, Adesea, Uneori. Începe cu tipul (sau tipurile) de perfecționism pentru care ai înregistrat cea mai mare înclinație.

Aștept cu nerăbdare să lucrăm împreună!

Capitolul 4

Perfecționismul performanței

Perfecționiștii performanței au cerințe absolute față de ei înșiși, precum:

1. Să nu facă niciodată sau aproape niciodată greșeli, nici măcar din cele foarte mici și neimportante

2. Să-și atingă întotdeauna sau aproape întotdeauna obiectivele ori cel puțin anumite obiective

3. Să fie întotdeauna sau aproape întotdeauna cei mai buni la toate ori cel puțin la anumite lucruri

4. Faptele sau munca lor să fie întotdeauna fără cusur sau aproape fără cusur.

Aceste cerințe sunt fie imposibile, fie aproape imposibil de satisfăcut în această lume imperfectă. Ca atare, perfecțiοniștii performanței tind să-și pregătească ei înșiși eșecurile și apoi se torturează pentru că nu au reușit să îndeplinească cerințele pe care și le-au impus singuri. Acesta poate fi un mod incredibil de stresant de a trăi.

Când performanța îți construiește sau îți distruge încrederea în tine însuți

Perfecționiștii performanței își definesc valoarea ca ființe umane în funcție de realizările lor. Când îndeplinesc sarcinile prin care își

definesc valoarea, ei se consideră demni. Când nu reușesc acest lucru, se scufundă într-o contestare dogmatică a propriei valori (și, prin urmare, a demnității sau a respectului de sine), nu doar ca lucrători sau ca profesioniști, ci și ca ființe umane.

Pierderea creativității

Acest tip de perfecționism referitor la sine prevalează la persoanele foarte creative. Așadar s-ar putea să te afli într-o companie bună! Vestea proastă este că poate înăbuși chiar creativitatea pe care cauți s-o exprimi. Un exemplu elocvent este cazul scriitorilor creativi care se confruntă cu blocajul scriitorului. Potrivit unui studiu efectuat pe 33 de scriitori blocați, toți aceștia prezentau semne de depresie și anxietate, inclusiv simptome de îndoială de sine și perfecționism (Kaufman, 2009). După ce și-au definit valoarea în funcție de capacitatea de a scrie, acești scriitori au experimentat îndoieli de sine puternice când n-au putut scrie. Cu cât incapacitatea lor era mai îndelungată, cu atât se afundau mai mult în disperarea depresiei. Dar poate că totul era în regulă când acești oameni creativi reușeau să realizeze cu ușurință lucrări bune? Greșit! De fapt, perfecționiștii performanței sunt susceptibili de o stare de anxietate constantă, indiferent dacă scriu bine. Temerea lor vine din faptul că nu știu niciodată când s-ar putea ca productivitatea să li se oprească brusc.

Anxietatea își ia tributul

O astfel de anxietate continuă și intensă își poate pune amprenta asupra persoanei care o

experimentează. Am auzit *ad nauseam* de la mulți doctoranzi care se pregătesc să lucreze ca profesori de filosofie că nu își pot imagina ce-ar face cu viața lor dacă nu ar reuși să obțină niciodată un post de profesor de filosofie. Aceste persoane profund dedicate își concep valoarea de sine în mare măsură în funcție de predarea filosofiei cu normă întreagă, așa că nici măcar nu-și pot imagina cum ar supraviețui posibilității dure (dar foarte reale) de a nu-și putea dedica niciodată viața profesiei pentru care s-au pregătit. Ca urmare suferă o anxietate intensă.

Blocat în gânduri catastrofale

Am lucrat, de asemenea, cu mulți studenți care se aflau în aceeași situație din punct de vedere psihologic. Adesea, ei erau în căutarea acelei medii „perfecte" — 10. „*Trebuie* să iau un 10 la cursul dumneavoastră, domnule doctor Cohen." Dacă aș fi avut un dolar pentru fiecare student care mi-a spus acest lucru, m-aș fi retras de mult în Tahiti. Pe mulți dintre acești studenți, simplul gând de a obține un rezultat mediocru îi ducea la dezolare totală — însemna un eșec iremediabil! Din experiența mea, mulți sportivi sunt de aceeași părere. Atât timp cât se descurcă bine în sportul pe care îl practică, plutesc la înălțime, însă sub aparența subțire a succesului temporar se ascunde posibilitatea descurajantă și mereu prezentă de a greși pe teren sau în arenă și de a cădea în adâncurile temute ale disperării.

Ofensarea altora

Unele persoane cu performanțe înalte pot pretinde, de asemenea, omnisciență — adică o

cunoaștere perfectă sau aproape perfectă a universului. Aceste persoane experimentează o anxietate puternică atunci când nu pot răspunde la o întrebare sau când greșesc răspunsul. Unii sunt dominați de obsesia de a pune întrebări pentru a se asigura că nu le scapă nimic. Ei au adesea dificultăți în relațiile interpersonale, deoarece ceilalți îi percep drept vânători de informații personale. Din păcate, acești oameni sunt adesea foarte nesiguri și au îndoieli de sine intense când cred că există ceva ce nu știu.

Pierderea productivității

Unii dintre cei care au nevoie de performanță pot fi atât de preocupați să-și facă treaba perfect sau aproape perfect, încât randamentul muncii lor este grav afectat. Un avocat foarte talentat a petrecut atât de mult timp pregătind fiecare memoriu, încât nu a fost capabil să se adapteze la volumul de muncă cerut și să respecte termenele-limită, iar în cele din urmă și-a pierdut postul. Pentru acest perfecționist dedicat, produsul muncii sale *trebuia* să fie o operă de artă înainte de a-i da undă verde. Echilibrul dintre calitate și productivitate nu era ceva ce acest biet om era dispus să încerce să realizeze, el sfârșind, drept urmare, prin a nu atinge nici una, nici alta.

Teama de a încerca

Perfecționismul performanței se poate manifesta atât la categoria persoanelor cu realizări modeste, cât și la cele motivate să exceleze la capitolul realizări. De exemplu, am avut studenți, precum și clienți, care se temeau să încerce să realizeze ceea ce-și doreau fiindcă se

temeau de eșec, ceea ce era mai rău decât să încerce și să eșueze. Ei n-au excelat niciodată în nicio privință pentru că nici măcar nu au încercat să facă acest lucru, în ciuda potențialului lor adesea ridicat de a face o treabă bună.

Exercițiul 4.1 ar trebui să te ajute să începi să te gândești mai atent la perfecționismul performanței și la modul în care acesta îți poate afecta viața.

Exercițiul 4.1. Probleme legate de perfecționismul performanței

Ia în considerare următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnalul propriu.

1. *Te poți identifica cu vreunul dintre exemplele de perfecționiști ai performanței despre care am discutat? Dacă da, în ce privințe?*

2. *Ești vreodată neliniștit la gândul posibilității de a eșua, de a face o greșeală sau de a nu fi perfect sau aproape perfect? Dacă da, cât de des?*

3. *Te-ai confruntat vreodată cu depresia provocată de eșec, de a fi făcut o greșeală sau de a nu fi fost perfect sau aproape perfect? Dacă da, cât de des?*

4. *Posibilitatea de a eșua te împiedică să încerci să faci lucruri noi? Dacă da, cât de des?*

5. *Te confrunți în prezent cu probleme personale sau legate de muncă? Dacă da, crezi că acestea ar putea avea legătură cu perfecționismul performanței? Dacă da, în ce mod?*

Frecvența problemelor pe care le-ai descris ar trebui, de asemenea, să-ți dea o idee despre frecvența cu care perfecționismul performanței îți poate submina pacea și prosperitatea.

Perfecționismul performanței hrănește stima de sine scăzută

Perfecționiștii performanței se folosesc adesea de lucrurile pe care le-au făcut greșit, pentru a-și dovedi lor înșiși că sunt cu adevărat nedemni; mulți dintre ei sunt adesea duri și cu ceilalți când greșesc (Muoio, 2015). Unii perfecționiști ai performanței se confruntă cu îndoiala de sine chiar și atunci când au performanțe bune, iar ceilalți sunt impresionați. Aceste persoane se concentrează adesea pe imperfecțiunile lor și cred că pur și simplu i-au înșelat pe ceilalți să creadă că sunt demni. Unii dintre ei sunt fermi în prezența celorlalți, chiar și când greșesc, în timp ce alții își poartă îndoielile de sine în mânecă. Tu cum îți gestionezi îndoielile de sine? Ia-ți timp pentru a reflecta la întrebările din Exercițiul 4.2.

Exercițiul 4.2. Cum îți gestionezi îndoiala de sine?

Reflectează asupra următoarelor întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnalul propriu.

1. *Te îndoiești de tine însuți când faci greșeli, fie și mici? Dacă da, descrie o situație în care te-ai simțit astfel. Ce-ți spui despre tine însuți?*

2. *Ce faci într-un context social — o prezentare, un spectacol, un discurs sau chiar o cuvântare în fața unui grup de prieteni, colegi de muncă sau de breaslă — când faci o greșeală, când te*

împiedici în cuvinte, îți pierzi șirul gândurilor, spui ceva neinspirat sau nu știi răspunsul la o întrebare?

- *Te simți conștient de sine și continui să te gândești la asta?*
- *Încerci să-ți ascunzi îndoiala de sine?*
- *Le dezvălui celorlalți ceea te simți?*

3. *Încerci vreodată să-ți cauți greșelile, gândindu-te că nu se poate să nu existe așa ceva? Dacă da, dă un exemplu.*

4. *Simți vreodată dorința de a-i contrazice pe cei care sunt impresionați de tine, pentru că ești sigur că încă n-au descoperit cât de imperfect ești cu adevărat? Dacă da, cât de des? În ce fel de situații?*

Să-ți spui că ești o persoană nedemnă, care reușește să-i păcălească pe ceilalți, este autodistructiv, întrucât, chiar dacă îți atingi un obiectiv (de exemplu, să treci cu succes de o prezentare), te vei supăra inutil și te vei priva de satisfacția adusă de ducerea la bun sfârșit a unei sarcini. În altă ordine de idei, împărtășirea fără discernământ cu ceilalți a îndoielilor de sine când faci o greșeală („Mă simt ca un idiot“) este, de asemenea, autodistructivă, deoarece astfel îți subminezi propria demnitate, invitându-i pe ceilalți să nu te ia în serios. În fiecare caz, rădăcina problemei este aceeași: definirea valorii de sine în funcție de gradul de satisfacere a exigenței nerealiste de a fi perfect sau aproape perfect.

Ce pași poți face pentru a depăși acest obicei stresant și autodistructiv? Din fericire, putem aplica metoda în șase pași discutată în Introducere.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Iată care sunt *premisele* care stau la baza logicii defectuoase a perfecționistului performanței:

1. Trebuie să nu fac greșeli.
2. Prin urmare dacă fac o greșeală va însemna că sunt lipsit de valoare/un eșec/un ratat.
3. Am făcut o greșeală, am eșuat sau nu am reușit suficient.
4. Prin urmare sunt lipsit de valoare/un eșec/un ratat.

Observăm modul în care „trebuie" din premisa 1 se află la baza stresului tău inutil. Dacă *trebuie* să nu faci greșeli, atunci, dacă nu reușești să te ridici la înălțimea așteptărilor, tu ești eșecul, ratarea sau grămada de gunoi fără valoare. Acest „dacă" din premisa 2 este cel care-ți produce anxietatea, deoarece anxietatea se referă întotdeauna la ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor *dacă* un lucru nu merge bine. Așadar, chiar dacă încă nu ai dat-o în bară, tot vei fi anxios în legătură cu această posibilitate de a se întâmpla în viitor întrucât, dacă o dai în bară, ești retrogradat la nivelul unui gunoi fără valoare. Deci partea creierului care ia decizii practice (neocortexul) trimite un semnal de pericol către amigdală, care dă altor părți ale creierului (cum ar fi hipotalamusul) semnalul să pregătească corpul pentru pericol, ceea ce, după cum am văzut, îți reduce și capacitatea de a gândi clar. Acum devine mai probabil să o dai în bară (astfel încât premisa 3 să se adeverească), fapt ce, la rândul său, te determină să tragi

concluzia că ești într-adevăr acea grămadă de gunoi (vezi premisa 4).

Acum ar trebui să fie evident modul în care îți poți ruina propriile scopuri și cauza foarte mult stres, dacă te iei după acel „trebuie“ din premisa 1. Odată ce o accepți, totul se duce la vale!

Să ne lămurim cu privire la propriile premise cu ajutorul Exercițiul 4.3.

Exercițiul 4.3. Identifică-ți gândirea autoperturbatoare

1. Gândește-te la ceva ce crezi că ai greșit recent, pe care l-ai perceput drept un eșec, o eroare sau un neajuns și pentru care ai fost foarte supărat pe tine însuți. Încearcă să descrii acest lucru pe care crezi că l-ai făcut greșit în cât mai puține cuvinte în jurnalul personal. De asemenea, notează-ți modul în care te evaluezi negativ pentru că ai făcut acest lucru și rezumă-l în câteva cuvinte, de pildă „un eșec“, „o greșeală“ sau orice altă expresie care-ți surprinde cel mai bine limbajul de autodenigrare.
2. Acum inserează o scurtă descriere a acțiunii proprii în cauză și autoevaluarea pe care ți-o faci cu privire la ea în următorul model de raționament. Introdu schema completată în jurnalul propriu.

    1. Niciodată nu trebuie să [*ceea ce ai făcut și pentru care ești supărat pe tine însuți*].

    1. Prin urmare, dacă [*ce ai făcut*], atunci sunt un [*autoevaluarea ta negativă*].
    2. Am făcut ceea ce nu trebuie să fac niciodată.

1. Prin urmare sunt un [*autoevaluarea ta negativă*].

Acest șablon de raționament, odată completat, reprezintă procesul real de gândire prin care te mustri și te tulburi pe tine însuți! Păstrează-l la îndemână pe durata parcurgerii restului capitolului de față.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Acum ești în măsură să vezi de ce propriul perfecționism al performanței se bazează pe premise iraționale. Acest proces va implica două subetape.

Respinge-l pe *trebuie*

Înlăturarea acestui blocaj — renunțarea la *trebuie* din premisa 1 — reprezintă indiscutabil cheia renunțării la obiceiul perfecționismului performanței. Și iată un motiv întemeiat pentru care poți *respinge* exigența perfecțiunii: dacă *trebuie* ca nici tu, nici oricine altcineva să nu faceți greșeli sau cel puțin nu greșeli stupide, atunci niciunul dintre noi nu le-ar face vreodată, pentru că în cazul în care ceva nu trebuie să fie, pur și simplu nu se întâmplă! Dar bineînțeles că toți facem greșeli, chiar și greșeli stupide! Acest lucru ar trebui să fie suficient pentru a demonstra că *trebuie* este contrar faptelor și, prin urmare, pur și simplu irațional.

Respinge-ți auto(con)damnarea

Ar trebui să-ți fie limpede acum că *trebuie* din premisa 1 este irațional. Dar vechile obiceiuri nu pier ușor și bănuiesc că ești încă înclinat să te ocărăști singur când greșești. Așa că hai să

respingem premisa 2: dacă o dai în bară, ești un ratat. Gândește-te la acest crâmpei de înțelepciune logică: „Ceea ce este adevărat pentru o parte nu este neapărat adevărat pentru întreg". Să presupunem că ai ochii albaștri. Asta nu înseamnă că ești albastru. De asemenea, doar pentru că ai făcut o greșeală, ai eșuat în ceva sau ai făcut ceva de calitate inferioară sau de mâna a doua nu înseamnă că ești o greșeală, un eșec, ceva inferior sau de mâna a doua. Ai putea la fel de bine să tragi concluzia că ești albastru! Într-adevăr, în măsura în care suntem cu toții imperfecți, cu toții greșim — ceea ce, conform acestei logici întortocheate ar însemna că suntem ratați —, atunci, fără excepție, suntem cu toții niște ratați. Acest lucru este pur și simplu absurd!

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

Pentru că îți definești valoarea de sine în funcție de atingerea propriilor obiective, capacitatea ta de a te accepta pe tine însuți este foarte fragilă și condiționată. Ca atare, virtutea călăuzitoare pentru a depăși această tendință este *acceptarea necondiționată de sine*. Așadar cum poți ajunge la o tot mai mare acceptare necondiționată de sine?

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

După cum s-a discutat în Capitolul 3, „respectul de sine implică *acceptarea necondiționată de sine* bazată pe o înțelegere filosofică profundă a valorii și demnității umane" (Cohen, 2007, 17). Încă din Antichitate,

filosofii au predicat despre fundamentele valorii și demnității umane:

Exersează-ți capacitatea de a raționa. „Ești un animal rațional. Capacitatea ta de a gândi și de a raționa este cea care te separă de alte specii de animale" (Aristotel, 1941).

Tratează-te ca pe o persoană, nu ca pe un obiect. „Nu ești un simplu obiect, ci o persoană posesoare a capacității de a-și determina în mod rațional propria viață" (Kant, 1964).

Fă-ți planuri în mod liber și acționează în consecință. Jean-Paul Sartre ne reamintește că, spre deosebire de mușchi sau de conopidă, suntem ființe conștiente, conștiente de sine, înzestrate cu o viață subiectivă și capabile de a face planuri și de a acționa în mod liber. O istorioară a lui Sartre ilustrează această perspectivă: când se afla în închisoare, el a întâlnit un preot iezuit care crescuse în sărăcie, fusese înjosit de colegii de școală, avusese o relație dureroasă și eșuată la 18 ani și fusese respins la examenul de intrare în armată. Sartre explică faptul că acest bărbat s-ar fi putut considera un „eșec total", dar, în loc să facă asta, și-a luat ghinionul ca pe un semn că era destinat preoției. „[D]ecizia a fost a lui și numai a lui", conchide Sartre, pentru că omul ar fi putut la fel de bine să devină tâmplar sau revoluționar (Sartre, 1989).

Așadar este alegerea ta dacă vrei să *te autoproclami* un eșec, când poți la fel de bine să privești pozitiv faptul că nu ai avut succes în ceva. La urma urmei, tu deții frâiele propriei subiectivități și poți fi atât de creativ pe cât dorești. Așa că gândește-te de două ori înainte de a te trata ca pe un nimic. Ai liber arbitru, așa că folosește-l!

Pasul 5: Construiește un plan de acțiune rațional

Te îndemn să ții cont de sfatul înțelepților noștri și să te tratezi cu respectul de sine pe care îl meriți. După cum am văzut deja, acceptarea necondiționată de sine nu înseamnă să fii perfect sau imperfect. *Natura umană este imperfectă, însă fiecare dintre noi are capacități admirabile de rațiune, autodeterminare și subiectivitate, care fundamentează tratarea necondiționată de sine cu respect.*

Asta va necesita muncă — în special, elaborarea unui plan de acțiune pentru a face schimbări constructive și apoi punerea în aplicare a acestuia. Prin urmare să începem!

Ce faci acum?

Când îmi ajut clienții să formuleze un plan de acțiune pentru a depăși obiceiurile autodistructive, îi întreb mai întâi ce *fac* în general când constată că nu și-au satisfăcut exigențele nerealiste și perfecționiste. Câteva răspunsuri frecvente sunt:

1. Sunt retras sau îi evit pe ceilalți.
2. Apelez la automedicație, consum droguri sau alcool.
3. Stau treaz noaptea și mă gândesc mult la asta.
4. Stau la birou și mă gândesc continuu la asta sau plec mai devreme de la serviciu.

Aceste comportamente sunt rezultatele autodistructive ale exigenței perfecțiunii și ale autocondamnării la care te supui când nu o

atingi. În acest fel te pedepsești și te înjosești pentru ceea ce percepi drept eșec.

Întreabă-i pe înțelepți

Ce te-ar putea îndemna filosofii să faci, în loc de ceea ce faci acum? Ți-ar spune un înțelept să te chinui așa cum o faci, trecând prin bufoneriile ruminației, izolându-te, stând treaz toată noaptea, apelând la automedicație și așa mai departe? În mod evident, nu!

ARISTOTEL

Gândește rațional, exercită-ți autocontrolul și acționează în consecință. Aristotel *nu* ar prescrie evitarea celorlalți. În schimb, el ar putea să-ți spună să faci ceea ce-ți place, pentru că nu are niciun sens rațional să te pedepsești închizându-te în casă. La urma urmei, nu este o crimă să fii om! Și, fără îndoială, automedicația nu s-ar afla pe lista de lucruri sugerate de Aristotel; asta ți-ar afecta capacitatea de a gândi rațional și n-ar rezolva absolut nimic. Marele filosof grec ar face următoarele recomandări:

1. Prefă-te până când reușești. Schimbarea constructivă este posibilă doar prin practică.

2. Socializează. Aristotel spunea că noi, oamenii, suntem „animale sociale"!

3. Exersează autocontrolul rațional, în loc să te lași pradă demoralizării. Acesta este modul în care poți deveni virtuos.

4. Dacă simți că îi eviți pe ceilalți, încearcă să ieși cât mult din casă. Nu vei ajunge un om de lume, ci probabil doar ceva mai sociabil.

KANT

Încetează să te tratezi ca pe un obiect care a funcționat defectuos și atribuie-ți valoare și demnitate necondiționate. Acest lucru implică exercitarea autodeterminării tale. În loc să te gândești obsesiv la cât de ratat ești, exersează-ți voința, direcționând-o înspre a face ce-ți place sau către ceva constructiv. Kant ar recomanda următoarele (dacă ar fi contemporanul nostru):

1. Fă ceva rațional, cum ar fi să citești o carte bună sau orice altă activitate rațională care îți place. Kant credea că nu trebuie să lași rațiunea să devină sclava emoțiilor tale.

2. Nu te eticheta cu denumiri urâte, nu te înjosi în fața celorlalți sau în oricare alt fel. Acestea nu sunt modalități de a te respecta ca persoană.

3. Distrage-ți atenția cu ceva ce-ți place să faci, cum ar fi să mănânci desertul preferat, să asculți muzica preferată sau să te uiți la un film optimist. Îți dorești rațional ca toți ceilalți să se trateze bine; fii consecvent în a te trata la fel.

SARTRE

Ca și omul din povestea lui Sartre, ai libertatea de a-ți interpreta situația așa cum dorești. Prin urmare Sartre ți-ar reaminti că exigența perfecțiunii există în cazul tău doar pentru că tu ai decis asta și că, dacă alegi să rumінezi sau să te torturezi și să te autodenigrezi pentru că ai făcut o greșeală sau ai eșuat în ceva, atunci tu ești responsabil pentru această opțiune. Este alegerea ta, iar tu ești liber să-ți

continui viața. Gândește pozitiv. Ai această putere! Sartre ar recomanda următoarele:

1. Regândește-ți experiența ca pe un exercițiu de învățare.

2. Acordă-ți permisiunea de a fi failibil; face parte din condiția umană să faci greșeli și să dai greș.

3. Fă ceva ce ți-ai dorit întotdeauna să faci și pentru care n-ai găsit niciodată timp — de exemplu, înscrie-te la lecții de muzică sau de dans. Te poți defini doar prin acțiune, nu prin discuții despre ceea ce ai fi putut sau ar fi trebuit să faci.

A venit vremea să-ți pui această putere la treabă prin crearea și implementarea propriului plan de acțiune. Exercițiul 4.4 te va ajuta să faci exact acest lucru!

Exercițiul 4.4. Creează-ți planul de acțiune

1. **Identifică-ți răspunsurile comportamentale.** Gândește-te din nou la greșeala sau eșecul autopercepute pe care le-ai analizat în exercițiile anterioare. Acum fă o listă a modurilor în care ai răspuns comportamental la fiecare situație (de pildă, i-ai evitat pe ceilalți, ai ruminat, ai stat treaz noaptea gândindu-te la asta sau ai pierdut curajul de a urmări noi oportunități).
2. **Creează-ți planul de acțiune.** Ce ți-ar spune fiecare dintre înțelepții noștri să faci diferit? Pe baza acestor idei, întocmește o nouă listă creativă de lucruri pe care le-ai face diferit. *Această listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Acum este momentul să-ți pui în aplicare planul de acțiune. Aici poți începe să-ți creezi obiceiul acceptării necondiționate de sine, pentru a înlocui tendința de a te autocondamna când nu reușești să-ți îndeplinești exigențele perfecționiste. Acesta este locul în care începi să accepți *emoțional* faptul că ești o ființă umană failibilă, ca noi toți! Capitolul 14, „Punerea în aplicare a planului de acțiune“, te va ajuta să începi. Pe măsură ce parcurgi exercițiile din acel capitol și începi să-ți dezvolți noile abilități de a te împăca cu imperfecțiunile realizărilor tale, reține aceste trei idei-cheie:

1. Dacă eu *trebuie* să fiu perfect sau aproape perfect, atunci cum se face că nimeni altcineva nu este?

2. Natura umană este imperfectă, dar eu am capacități admirabile de rațiune, autodeterminare și subiectivitate, care mă ajută să mă tratez necondiționat cu respect.

3. Dacă greșelile ar diminua valoarea mea ca persoană, atunci cu toții am fi nedemni.

Dacă ai alte tipuri de imperfecțiuni cu care trebuie să te împaci, nu ezita să continui cu capitolele următoare dedicate fiecărui astfel de tip — dar mai întâi treci prin Exercițiile 14.1 și 14.2, pentru a te familiariza cu pasul final al metodei, care este foarte important.

Capitolul 5

Perfecționismul aprobării

Persoanele care sunt perfecționiste ale aprobării au cel puțin unele dintre următoarele caracteristici:

1. Experimentează o puternică îndoială de sine când nu primesc aprobarea cel puțin a anumitor persoane
2. Simt că trebuie să fie plăcute, iubite sau aprobate de *toată lumea* (sau de aproape toată lumea) și au îndoieli de sine când acest lucru nu se întâmplă.
3. Se dau peste cap pentru a se asigura că ceilalți le plac, le iubesc sau le aprobă, fiind dispuse chiar să facă lucruri pe care le consideră greșite sau care sunt foarte incomode, pentru a atinge aceste scopuri
4. Se îngrijorează perioade îndelungate că nu au sau că nu primesc aprobarea celorlalți.

Așa cum am menționat în Capitolul 2, acest tip de perfecționism al autocontrolului presupune să *pretinzi* să fii iubit, plăcut sau aprobat de cel puțin anumite persoane. Poate că te gândești: „Nu cumva toată lumea vrea să fie aprobată de colegi, prieteni, familie, colegi de breaslă etc.? Nu este oare firesc să vrei să fii acceptat?“ Și ai dreptate. Bineînțeles, cu toții am prefera să fim plăcuți, iubiți sau aprobați de ceilalți, iar cei mai mulți dintre noi ar fi

încântați de asta. Dar acest lucru nu este totuna cu a *pretinde* aprobare și tocmai această cerință este cea care face ca perfecționismul aprobării să fie autodistructiv. Lumea în care trăim nu este una ideală, în care să obținem întotdeauna ceea ce ne dorim sau preferăm. Așadar, deși poate fi de preferat, chiar de dorit, ca toți ceilalți să ne placă, să ne iubească, să ne aprobe sau să ne accepte, este nerealist să pretindem acest lucru.

Definiția perfecționismului aprobării

Să ne uităm mai întâi cu atenție la această exigență a aprobării. Există două cerințe conexe care pot fi ușor confundate:

1. (*Eu*) trebuie să obțin aprobarea celorlalți.

2. *Ceilalți* trebuie să mă aprobe.

Poți observa că o persoană care urmărește îndeplinirea celei de-a doua cerințe are o pretenție de la *alții*, în timp ce persoana care e focalizată pe atingerea primei cerințe are o pretenție de la *sine*. După cum voi discuta în Capitolul 9, cea de-a doua cerință este un tip de perfecționism centrat pe ego. În schimb, cei care pretind aprobare au obiceiul de a-și adresa prima cerință lor înșiși. Dacă nu primești aprobarea celorlalți (sau a anumitor persoane), experimentezi îndoiala de sine. *Îți* percepi valoarea de sine în funcție de gradul de *reușită* în obținerea aprobării celorlalți. Îți spui ție însuți că trebuie să obții această aprobare pentru a arăta că ești o ființă umană demnă, așa că pui multă presiune pe tine pentru a o dobândi, ceea ce te poate lăsa într-o stare constantă de anxietate generată de întrebarea dacă vei reuși să

o obții și să o menții. Mai mult, cazurile în care nu reușești să obții sau să menții cu succes aprobarea pe care o pretinzi te pot duce la depresie sau autocondamnare. Acesta nu este tocmai un mod de a trăi o viață liniștită!

Mai mult, să fim clari cu privire la obiectul acestei aprobări așteptate. În calitate de persoană care o pretinde, scopul tău final este să te asiguri de aprobarea celorlalți față de *tine* ca persoană. O astfel de aprobare a *ta* este distinctă de aprobarea a *ceea ce spui sau faci*. Aceste obiecte ale aprobării sunt diferite, deoarece ceilalți te pot aproba ca persoană, chiar dacă nu-ți aprobă comportamentul și viceversa. Cu toate acestea, pentru a obține și menține aprobarea celorlalți față de tine, de regulă este necesar să-i faci și pe alții să aprobe lucrurile pe care le spui sau le faci. În consecință, perfecționiștii aprobării își impun de obicei o cerință suplimentară: să-i facă pe ceilalți să aprobe lucrurile pe care le spun sau le fac. De exemplu, să presupunem că ai pretenția ca un coleg, pe care îl respecți, să te aprobe ca persoană. Dacă socotești că ai spus ceva cu care el nu este de acord, poți fi la rândul tău anxios la gândul că el n-o să te mai aprobe. În acest caz, e foarte posibil să-ți impui cerința de a nu spune nimic cu care colegul în cauză ar putea să nu fie de acord, cu scopul de a păstra aprobarea acestuia.

Deci, în esență, *perfecționismul aprobării* presupune:

1. Cerința să obții și să menții aprobarea celorlalți față de tine ca persoană

2. Cerința să spui sau să faci lucruri care să obțină și să mențină aprobarea celorlalți față

de tine ca persoană

3. Evaluarea propriei valori de sine în funcțe de obținerea și menținerea sau neobținerea/nemenținerea aprobării celorlalți față de tine ca persoană

Există cel puțin patru moduri obișnuite prin care perfecționiștii aprobării încearcă să satisfacă cea de-a doua caracteristică. Pentru a obține și a menține aprobarea celorlalți, ei aleg:

1. Să se dedice scopului de a-i impresiona pe ceilalți

2. Să încerce să controleze perfect sau aproape perfect lucrurile

3. Să se conformeze orbește sau să-i imite pe ceilalți

4. Să se lase exploatați de alții.

Să ne uităm la fiecare dintre acestea.

Punerea în slujba impresionării celorlalți

Am consiliat persoane care și-au petrecut o mare parte din viață încercând să câștige aprobarea părinților lor. Mulți dintre acești oameni erau foarte performanți, dar se pare că nu au reușit niciodată să facă suficient pentru a-și satisface părinții. Unul dintre ei a obținut un doctorat în fizică, a devenit profesor și a ajuns în poziția de decan la universitatea sa. Cu toate acestea, tatăl său nu l-a aprobat niciodată ca persoană. Drept urmare acest biet om a continuat să se considere de mâna a doua și să creadă că nu-și merită cu adevărat statutul

profesional. Nu era nicio îndoială că realizase lucruri deosebite. Dar ele nu însemnau nimic pentru el, fiindcă tatăl său nu a recunoscut niciodată vreunul, ci a continuat să-l denigreze și să-i găsească defecte. Decanul își impunea cerința de a realiza lucruri care să primească aprobarea tatălui său, dar niciodată nu părea (în mintea lui) să reușească. Abia când și-a dat seama că avea pretenția ca tatăl său să-l aprobe ca persoană și că această așteptare neîmpărtășită era sursa îndoielii sale de sine, a început să facă progrese în terapie.

Controlul situației

Mulți perfecționiști ai aprobării încearcă să controleze situația, pentru a obține și a menține aprobarea celorlalți. Ei tind să împiedice să se întâmple orice lucru care ar duce la neobținerea sau la pierderea repectivei aprobări. Acesta a fost cazul unuia dintre foștii mei clienți, Bob, care lucra într-un spital ca asistent psihiatric. El mi-a spus că, în fiecare seară, după program, trăia o anxietate intensă gândindu-se la ziua următoare la serviciu.

— *Trebuie* să dețin în permanență controlul asupra situației de la locul de muncă, a declarat Bob.

— Și ce s-ar întâmpla dacă nu ai avea mereu controlul? am întrebat.

— S-ar putea să i se întâmple ceva rău unuia dintre pacienții mei în timpul orelor în care mă aflu la serviciu.

— Și care ar fi semnificația acestei întâmplări?

— Ar însemna că sunt un ratat!

— De ce te-ar face asta un ratat?

— Pentru că șeful meu și-ar pierde respectul față de mine.

— Prin urmare trebuie să ai respectul șefului tău și, dacă îl pierzi, ești un ratat?

— Da!

După cum poți vedea, pretenția de control a lui Bob se baza pe cerința aprobării din partea șefului său — în special pe respectul acestuia. El pretindea control în orice moment la locul de muncă, astfel încât să nu facă greșeli care l-ar putea costa aprobarea șefului său. După părerea lui, acest lucru l-ar fi făcut nedemn ca persoană, „un ratat". Abia când Bob a început să aprecieze faptul că valoarea lui nu depinde de aprobarea sa ca persoană de către șeful lui, a început să facă progrese în depășirea anxietății.

Conformarea sau imitarea celorlalți

Iată câteva moduri obișnuite prin care oamenii se conformează sau îi imită pe alții pentru a le obține aprobarea.

Conformistul orb

Mulți perfecționiști ai aprobării sunt dependenți de conformitate, adică se simt obligați să facă lucruri doar pentru a se integra. Aceasta poate fi o existență periculoasă, deoarece este posibil să fii dispus să faci lucruri care sunt autodistructive doar pentru a obține aprobarea celorlalți. Să luăm cazul prietenului meu din liceu, Larry. El avea impedimente de vorbire — o sâsâială și o bâlbâială. Ceilalți elevi îl ironizau adesea în legătură cu asta, ceea ce l-a determinat pe Larry să-și pună la îndoială valoarea de sine și să se considere un proscris social, un respins și un ratat. După absolvire, încercând să se

integreze, Larry s-a împrietenit cu un grup de persoane care își asumau riscuri mari participând la curse de *drag racing* pe drumurile înguste și sinuoase din Upper Saddle River, New Jersey. Din nefericire, într-o seară, Larry a fost ejectat de pe bancheta din spate a unei mașini care mergea cu viteză când aceasta a lovit un copac. Șoferul și pasagerul care stătea în față au murit pe loc, iar Larry a stat în comă câteva luni într-un azil, până când, în cele din urmă, a decedat și el. Mă gândesc adesea la Larry și la situația lui. A fost un spirit bun și generos, care avea capacitatea de a trăi o viață împlinită, în schimb a ales să-și asume riscuri nerezonabile pentru a obține aprobarea unui grup nepotrivit. Larry a pretins de la el însuși câștigarea aprobării acestui grup și, la doar 18 ani, a plătit cu viața pentru asta.

Iubitul dependent

Unele persoane care caută aprobare duc, de asemenea, conformismul până la extrem, renunțând la individualitatea lor pentru a fi acceptate de ceilalți. Acest lucru apare adesea în relațiile disfuncționale. Există oameni care se percep ca fiind incompleți dacă nu au alături un soț sau un partener. De exemplu, scriind despre dragostea dependentă la femeile heterosexuale, Simone de Beauvoir observă: „fericirea supremă a femeii îndrăgostite este de a fi recunoscută de bărbatul iubit ca o parte din el însuși...“; iar când e fără bărbat, ea este, în cuvintele lui Cecile Sauvage, „un buchet împrăștiat“ (de Beauvoir, 2000, 138). Astfel de indivizi dependenți (care pot include și cuplurile de același sex) cred că *trebuie* să aibă dragostea unui partener, considerând că altfel nu sunt nimic.

Casnica strămutată

Când moartea sau divorțul separă aceste suflete dependente de partenerii lor, ele rămân fără un scop în viață. Am lucrat odată cu un grup de gospodine casnice, de vârstă mijlocie, care au trecut prin această situație. Înainte de a putea merge mai departe, ele trebuiau să-și recupereze sentimentul de autodeterminare, să conștientizeze faptul că aveau capacitatea de a-și decide propriile scopuri independente. Acest lucru a fost înspăimântător pentru cele mai multe dintre ele, dar, după ce au renunțat la ideea că trebuie să fie dependente de iubirea cuiva pentru a fi demne ca persoane, au putut să facă pași constructivi pentru a se elibera de o formă de sclavie autodepreciativă și autoimpusă. Împotrivindu-se acestei inerții, unele dintre aceste femei au început să-și construiască o nouă viață, întorcându-se la școală, învățând noi abilități și căutând în afara gospodăriei un loc de muncă remunerat.

A te lăsa exploatat de alții

Alte persoane care pretind aprobare se lasă exploatate de alții pentru a obține și a-și menține aprobarea. Acești oameni permit altora să profite de ei, uneori chiar până la punctul de a tolera abuzuri. De exemplu, într-un mediu corporatist, ei pot îndeplini sarcini inferioare poziției pe care o ocupă sau pe care nimeni altcineva nu vrea să le facă, numai cu scopul de a obține sau de a menține aprobarea colegilor lor. Adesea ei sunt primii care se oferă voluntari pentru activități pe care ar fi preferat să nu le facă. Le vine foarte greu să spună nu, deoarece se

tem de respingerea din partea celorlalți. Ca urmare, altora le este ușor să profite ei.

Care sunt modalitățile tale de căutare a aprobării?

Exercițiul 5.1 te poate ajuta să-ți clarifici mai bine propriile modalități de căutare a aprobării.

Exercițiul 5.1. Cum încerci să obții aprobarea celorlalți?

Gândește-te la următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. *Ce fel de lucruri faci pentru a încerca să obții și să menții aprobarea celorlalți față de tine ca persoană? Te conformezi? Încerci să-i impresionezi pe ceilalți? Controlezi situația? Te lași exploatat? În ce fel?*

2. *Încerci o altă abordare?*

3. *Te poți identifica cu vreunul dintre exemplele de perfecționiști ai aprobării discutate în acest capitol? Dacă da, în ce privință/în ce privințe?*

4. *Cum te simți când crezi că ai pierdut sau că s-ar putea să nu mai primești aprobarea cuiva de la care pretinzi acest lucru?*

Plecând de la răspunsurile date la Exercițiul 5.1, poți începe să lucrezi la depășirea perfecționismului aprobării, folosind metoda în șase pași descrisă în Introducere.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Să ne uităm cu atenție la gândirea care conduce la perfecționismul aprobării:

1. Trebuie să obțin aprobarea celorlalți față de mine ca persoană.

2. Prin urmare, dacă nu obțin această aprobare, voi fi respins sau un ratat.

3. Dacă nu impresionez/controlez/mă conformez/mă las exploatat, nu voi primi această aprobare.

4. Prin urmare, dacă nu impresionez/controlez/mă conformez/mă las exploatat, voi fi respins sau un ratat.

5. Așadar trebuie să impresionez/controlez/mă conformez/mă las exploatat.

După cum vezi, exigența ta perfecționistă a aprobării din premisa 1 este cea care te face să te îndoiești de tine însuți și să crezi că vei ajunge un paria social — „respins" sau „ratat". Aceasta este rădăcina anxietății tale cu privire la statutul tău viitor, care te determină să recurgi la tactici precum impresionarea celorlalți, conformarea, controlul sau permiterea exploatării, pentru a obține acea aprobare fără de care te consideri respins sau un ratat. Astfel, ajungi la concluzia că *trebuie* să recurgi la cel puțin una dintre aceste tactici (sau la ceva asemănător) ori vei fi retrogradat la statutul umil de respins sau ratat.

Exercițiul 5.2. Identifică-ți gândirea autoperturbatoare

1. Gândește-te din nou la modalitățile prin care încerci să obții și să păstrezi aprobarea celorlalți și pe care le-ai notat în Exercițiul 5.1. Încearcă să le rezumi în cât mai puține cuvinte (de exemplu, „flatez/mă laud/fac ceea ce

așteaptă ceilalți”). Consemnează, de asemenea, modul în care te evaluezi negativ când nu obții această aprobare sau când crezi că s-ar putea să nu o obții și rezum-o într-un cuvânt sau două, cum ar fi „respingere”, „ratat” sau orice altceva care îți surprinde cel mai bine limbajul autodegradant.

2. Acum introdu o scurtă descriere și autoevaluarea ta în acest model de raționament. Adaugă schema completată în jurnalul propriu. Acesta este procesul real de gândire prin care tu însuți te tulburi! Schema este următoarea:

    1. Trebuie să obțin aprobarea celorlalți față de mine ca persoană.
    2. Deci, dacă nu primesc această aprobare, voi fi un [*autoevaluarea ta negativă*].
    3. Dacă nu fac [*ceea ce faci tu pentru aprobare*], nu voi obține această aprobare.
    4. Deci, dacă nu fac [*ceea ce faci pentru aprobare*], voi fi un [*autoevaluarea ta negativă].*
    5. Așa că trebuie să [*ceea ce faci pentru aprobare*].

Păstrează acest șablon de gândire completat la îndemână în timp ce parcurgi restul capitolului de față.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Din păcate, gândirea ta se bazează pe premise iraționale. Să începem prin a-l demitiza pe *trebuie* din premisa 1.

Respinge-l pe *trebuie*

Dacă ar fi realmente adevărat că *trebuie* să ai aprobarea celorlalți, așa cum cere premisa 1, atunci ai avea-o întotdeauna, în mod automat. Da, automat, deoarece „trebuie“ înseamnă „în mod necesar“, iar ceea ce este necesar nu poate să *nu* fie. Dar nu ai întotdeauna aprobarea celorlalți. Așadar cerința lui *trebuie* este irațională.

Respinge-ți autocondamnarea

În ceea ce privește premisa 2, aceasta este, de asemenea, irațională. Chiar depinde stima de sine de obținerea aprobării celorlalți? *Ei bine, în acest caz, mulți oameni care au făcut lucruri mărețe ar fi fost, de asemenea, respinși și ratați.* De exemplu, Galileo, socotit acum părintele științei moderne, a fost considerat de Biserică drept eretic și și-a petrecut ultimul deceniu din viață în arest la domiciliu. Dacă lui Galileo i-ar fi păsat de ceea ce credea Biserica despre el, poate că ar fi fost mai rău pentru noi toți!

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

În călătoria ta spre o mai mare siguranță de sine într-o lume în care nu toți trebuie să te aprobe în permanență, iată două obiective sănătoase pe care le poți adopta.

Acceptarea necondiționată de sine

Cerând aprobarea celorlalți pentru a-ți valida valoarea și demnitatea ca persoană, te transformi într-un obiect, un simplu mijloc de a obține aprobarea celorlalți. Însă dacă aspiri să te accepți *necondiționat pe tine însuți*, poți începe să depășești acest obicei autodegradant.

Autenticitatea

Perfecționismul aprobării poate duce, de asemenea, la pierderea autenticității, deoarece de aici poate decurge pierderea următoarelor însușiri:

1. Simțul binelui și al răului

2. Valorile personale

3. Respectul de sine

4. Sentimentul de libertate

5. Autodeterminarea

Astfel, perfecționismul aprobării de care era afectat tânărul meu prieten Larry i-a întunecat simțul binelui și al răului, iar acest lucru l-a costat viața. Bunul decan de facultate pe care l-am amintit și-a apreciat realizările în funcție de cât de impresionat fusese tatăl său de acestea, așa că nu a putut dezvolta o evaluare independentă, autentică a propriilor realizări. Oamenii care se lasă exploatați de alții devin lipsiți de autonomie; iubitul dependent suferă o pierdere a sinelui independent. În mod clar, toți ar fi putut beneficia dacă ar fi devenit mai autentici în confruntarea cu provocările vieții lor!

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Pentru a dezvolta acceptarea necondiționată de sine, Aristotel spune: „Iubește-te pe tine însuți“ — tratându-te ca pe cel mai bun prieten al tău (Aristotel, 1941, c. 9, cap. 8). Acum, cel

mai bun prieten al tău te-ar numi un ratat sau te-ar respinge dacă ai avea performanțe slabe sau dacă nu ai obține aprobarea celorlalți? Nu! În schimb, te-ar putea încuraja să faci lucruri de care să te mândrești, nu pentru a obține aprobarea celorlalți, ci de dragul acelor lucruri. De exemplu, ai putea fi prietenos, corect și de ajutor celorlalți; sau, dacă alții se poartă nedrept sau nepoliticos cu tine, ai putea să te porți cu ei într-un mod ferm și rațional — mutându-ți astfel accentul de la încercarea de a-i face pe alții să te aprobe ca persoană la mândria de a face lucruri demne de laudă, pur și simplu de dragul de a le face.

Pentru a deveni mai autentic, Friedrich Nietzsche spune: „Creează-ți propriile valori". Acest existențialist german din secolul al XIX-lea s-a numărat printre cei mai înflăcărați apărători ai existenței autentice din istoria gândirii. „Aristocratul", spunea Nietzsche, „se simte chemat să stabilească valorile fără să aibă nevoie de vreo aprobare. (...) și știe că realmente doar el este cel care le conferă prestigiu lucrurilor, *creând valori.*" (Nietzsche, 1954; 260, p. 579) Asta presupune să privești lucrurile diametral opus față de felul în care ai fost obișnuit să le privești. În loc să fii un membru al unei turme docile, un sclav virtual al unora care caută să te exploateze pentru propria lor mărire de sine, poți fi un stăpân. Poți decide singur ce e bun sau rău, corect sau greșit! Desigur, acesta este un ideal și nu îl vei atinge niciodată perfect, dar aspirația de a fi un astfel de „supraom" (cum îl numește Nietzsche) poate fi un antidot excelent împotriva dependenței de aprobarea altora pentru autovalidare.

Pasul 5: Construiește un plan de acțiune rațional

Ce faci acum? Cum încerci să obții aprobarea celorlalți pentru tine ca persoană? Acestea vor fi lucrurile pe care le-ai enumerat în Exercițiul 5.1, cum ar fi conformarea la ceea ce se așteaptă de la tine, chiar și când te simți inconfortabil.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci diferit?

Cu siguranță, Aristotel nu ți-ar spune să-ți risipești fericirea încercând să obții aprobarea celorlalți, pentru că *nu ai fi cel mai bun prieten al tău dacă te-ai trata astfel*. Într-adevăr, pentru Aristotel, aprobarea celorlalți nu ar fi scopul final. El ți-ar putea sugera:

1. Să evaluezi rațional meritele acțiunilor tale. („Este irațional să merg împotriva convingerilor mele sau a unei judecăți mai bune doar pentru a obține aprobarea celorlalți.")

2. Fă fapte bune pentru că tu crezi că sunt bune. („O voi face, nu pentru a te impresiona, ci pentru că așa este corect.")

3. Acceptă limitele a ceea ce îți stă în putere să controlezi. („Pot să-mi controlez propriile emoții, dar nu le pot controla pe ale tale.")

4. Refuză cu respect, dar cu fermitate să faci ceea ce alții pot face în mod adecvat pentru ei înșiși. („Acest lucru nu face parte din fișa postului meu.")

Nietzsche te-ar încuraja să-ți *întorci perfecționismul aprobării cu susul în jos*:

1. Dă un exemplu pe care să-l urmeze și ceilalți. („Poate fi mai incitant să fii inovator, decât să faci parte din turmă.")

2. Lasă-i pe alții să încerce să te impresioneze. („Nu sunt impresionat de modul în care tatăl meu încearcă să mă denigreze.")

3. Acceptă incertitudinea inerentă existenței umane. („Este absurd să cred că pot controla totul.")

4. Opune-te celor care încearcă să te exploateze. („Nu am de gând să fiu sclavul cuiva!")

Exercițiul 5.3. Creează-ți planul de acțiune

1. **Identifică-ți răspunsurile comportamentale.** Analizează cu atenție modalitățile în care încerci să obții și să păstrezi aprobarea celorlalți, pe care le-ai notat în Exercițiul 5.1. (De exemplu: „Încerc să-i fac pe oamenii pe care îi respect cu adevărat să creadă că sunt la fel ca ei, spunându-le toate lucrurile pe care le avem în comun. Uneori chiar inventez lucruri pentru a-i impresiona".)
2. **Creează-ți planul de acțiune.** Bazându-te pe ideile lui Aristotel și Nietzsche, scrie o altă listă creativă cu lucrurile pe care le-ai face diferit. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Adaugă un exercițiu de combatere a rușinii!

În timp ce lucrezi la planul tău de acțiune, e util să pui intenționat în scenă o situație în care

ceilalți te pot judeca negativ (Ellis & Grieger, 1977). De exemplu:

1. Mergi pe o stradă aglomerată, trăgând o banană cu o sfoară (Albert Ellis a sugerat acest lucru!)

2. Începe o conversație cu o chelneriță pe care nu o cunoști despre ceva ce nu s-a întâmplat niciodată (Am făcut-o și eu când m-am format în REBT).

3. Ia cina într-un restaurant aglomerat, de lux, purtând un costum și o pălărie cu imaginea gigantică a unui gândac pe ea.

Sau, pur și simplu, folosește-ți imaginația! Trei avertismente, totuși: nu trebuie să fie ilegal, imoral sau periculos.

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Acum este momentul să-ți pui în aplicare planul de acțiune, momentul în care poți începe să lucrezi la virtuțile călăuzitoare ale autoacceptării necondiționate și ale autenticității și să începi să accepți *emoțional* faptul că nu ai nevoie de aprobarea celorlalți pentru a fi o persoană demnă de respect. Iată trei idei-cheie de care propun să ții cont când îți pui în practică planul de acțiune:

1. Dacă valoarea personală ar depinde de aprobarea de către ceilalți, mulți dintre cei mai mari binefăcători ai umanității ar fi fost rebuturi și ratați.

2. Cerând aprobarea celorlalți, mă transform în sclavul altora.

3. Ce fel de cel mai bun prieten al meu sunt eu, dacă mă chinui și mă înjosesc pentru a obține aprobarea cuiva?

Să spargem gheața cu Exercițiul 5.4.

Exercițiul 5.4. Combate-ți rușinea!

1. Identifică un exercițiu de combatere a rușinii pe care ești dispus să-l faci.
2. Obligă-te să-l faci chiar dacă te simți inconfortabil. „Dar oamenii se vor uita ca și cum ar fi ceva în neregulă cu mine!" Ei bine, asta e ideea, dar și ce dacă? Dovedește-ți ție însuți că nu ai nevoie de aprobarea lor, făcându-l oricum!
3. Dacă începi să te simți rușinat în timp ce efectuezi exercițiul, gândește-te la aceste trei idei-cheie și continuă să te ambiționezi să finalizezi exercițiul. Fără scuze! Pur și simplu, fă-o!
4. Cât mai curând posibil după ce ai terminat exercițiul de combatere a rușinii, reflectează asupra experienței tale:

    1. Cum te-ai simțit când ai făcut-o?

    2. Cum te simți acum?

    3. Ți-ai spus că trebuie să ai aprobarea celorlalți. Acum analizează dacă ai dovedit din nou că această idee este falsă.

După ce ai efectuat exercițiul de combatere a rușinii, felicită-te și oferă-ți un tratament special. În timp ce lucrezi la celelalte elemente din planul

tău de acțiune, nu ezita să repeți acest exercițiu ori de câte ori consideri că ți-ar fi de ajutor.

Acum, odată echipat cu un exercițiu de atacare a rușinii, pentru a continua să-ți dezvolți noile abilități de a te împăca cu faptul că nu obții întotdeauna aprobarea celorlalți, treci la Capitolul 14. Dacă ai alte tipuri de perfecționism la care trebuie să lucrezi, nu ezita să continui cu capitolele specifice acelor tipuri — dar mai întâi pune în practică Exercițiile 14.1 și 14.2, astfel încât să fii familiarizat cu pasul final al metodei, care este foarte important.

Capitolul 6

Perfecționismul moral

După cum s-a afirmat în Capitolul 2, perfecționismul moral este un tip de perfecționism al sinelui, care îți impune să nu-ți încalci niciodată, în niciun fel, principiile morale. Persoanele perfecționiste din punct de vedere moral, de obicei:

1. Experimentează sentimente puternice de vinovăție, dacă au impresia că au făcut ceva greșit din punct de vedere moral, chiar și în cazul unei greșeli neînsemnate.

2. Cred că sunt oameni răi când consideră că *au făcut* — sau pur și simplu *ar fi putut face* ceva greșit din punct de vedere moral.

3. Se gândesc îndelung la presupusele lor greșeli morale, oricât de insignifiante ar fi acestea.

4. Trăiesc o intensă anxietate când sunt puse în situația de a decide.

5. Amână luarea sau punerea în practică a unor decizii dificile din punct de vedere moral.

Să fim clari: nu este nimic rău în a fi o persoană conștientă și responsabilă din punct de vedere moral. În calitate de perfecționist moral, vei căuta mereu să faci ceea ce consideri că este corect din punct de vedere etic. Ai un set de principii sau un cod moral personal și te străduiești să-l respecți. E o calitate remarcabilă,

care merită toată admirația. Cu toate acestea, există o diferență uriașă între a încerca să faci ceea ce este corect din punct de vedere moral și a *pretinde* ca întotdeauna să reușești să faci alegerea perfectă.

Ce este greșit în a pretinde perfecțiune morală?

Din păcate, această exigență este nerealistă; iată de ce:

1. Suntem oameni, adică ființe failibile, supuse greșelii, iar uneori putem comite erori de judecată.

2. Situațiile pot fi incerte din punct de vedere moral, ambigue sau susceptibile de interpretări diferite cu privire la ceea ce este etic corect.

3. Pot apărea, și adesea apar, conflicte când nu este posibil să respectăm toate standardele morale.

4. Exigența perfecțiunii morale este absolută, în timp ce îndatoririle sau obligațiile morale raționale permit excepții.

A fi om

Aristotel a definit omul ca fiind animal rațional (Aristotel, 1941). Suntem înzestrați cu această capacitate incredibilă de a raționa, dar avem și o latură emoțională „animală" care poate fi controlată de rațiune doar într-un *mod imperfect*. Astfel, poate că, într-un moment de emoție intensă, spui ceva nelalocul lui. Mai târziu te gândești: „Cum am putut să-i spun un

lucru atât de urât?! Sunt un nesimțit!" Să nu mai vorbim de indiscrețiile sexuale sau de alte exemple de vulnerabilitate, când lăsăm dorința fizică intensă să ne tulbure judecata. Prin urmare a pretinde perfecțiune morală poate fi o posibilitate rezonabilă doar dacă se întâmplă să fii un spirit dematerializat și să trăiești într-o lume perfectă („în cer"), însă aici, pe Pământ, unde ești o ființă umană în carne și oase, judecățile tale morale vor fi întotdeauna imperfecte.

Incertitudinea și ambiguitatea morală

Poate că ești familiarizat cu versul „cele mai bune planuri făcute de șoareci și oameni merg adesea prost" — adaptat după poemul lui Robert Burns: „Dar nu ești numai tu pe lume / Să dovedești că șoareci, oameni, / De-ar face planuri cât de bune, / De multe ori e tot zădarnic"[1]. În poemul lui Burns, șoricelul își construiește casa pe câmp, convins că va găsi acolo siguranță și hrană, dar se trezește cu plugul fermierului amenințându-i viața și e nevoit să fugă. Fără îndoială, asemenea șoricelului, ți-ai întocmit și tu planuri temeinice, animat de cele mai bune intenții, dar uneori lucrurile au mers totuși prost. Poate că ai încercat din răsputeri să le faci numai bine copiilor, părinților sau prietenilor tăi, dar rezultatele n-au ieșit conform calculelor tale. Prin urmare îți reproșezi: „Of, trebuia să mă fi gândit mai bine! Cum de nu am prevăzut că se va întâmpla astfel? E numai vina mea!" Diferența dintre tine și șoarece, spune Burns, este că tu te uiți în urmă la ceea ce s-a întâmplat, deplângi situația nefastă și cauți vinovatul, după

care privești înainte cu nesiguranță și teamă, în vreme ce șoarecele percepe doar prezentul și, prin urmare, suferă mai puțin. Dar, asemenea șoarecelui, niciunul dintre noi nu poate pretinde în mod realist să nu facă niciodată erori de judecată, indiferent cât de grijulii am fi!

Nu numai că nu este întotdeauna posibil să iei în calcul toate consecințele de ordin moral ale acțiunilor tale, dar opțiunea morală corectă poate uneori să nu fie clară. Să presupunem că fie ajuți un prieten să învețe pentru un examen, fie îți utilizezi timpul repetând tu pentru examen. Ești un prieten rău dacă alegi să te pregătești pentru propriul examen? Ești nedrept cu tine însuți dacă alegi să-ți ajuți prietenul? Și, ca să trecem direct la unul dintre cele mai controversate subiecte de interes public ale zilele noastre, este vreodată permis din punct de vedere moral să faci avort?

Conflictele morale

Uneori pot apărea, și chiar apar, situații în care două dintre principiile tale morale se află în conflict, astfel încât respectarea unuia îl încalcă pe celălalt. De exemplu, ar trebui să minți un prieten pentru a nu-l supăra? Dacă spui adevărul, riști să-l superi; dacă minți sau omiți adevărul, nu ești onest, nesocotind astfel principiul adevărului. După cum se vede, în ambele cazuri încalci unul dintre principiile tale morale.

Absolutismul exigenței morale

Dacă ești perfecționist din punct de vedere moral, conflictele etice vor cântări greu în echilibrul tău psihic, lăsându-ți un gust puternic de vinovăție, indiferent de calitatea acțiunilor

tale. Acest lucru este inevitabil când pretinzi perfecțiune în materie de decizii morale, deoarece, prin natura lor, conflictele morale necesită acceptarea unor soluții mai puțin *perfecte*. De exemplu, decizia de a semna actul prin care se refuză resuscitarea (DNR) unui părinte sau bunic iubit grav bolnav, în cazul în care pacientul intră în stop cardiac, poate fi extrem de împovărătoare, chiar și atunci când calitatea vieții este slabă și prognosticul sumbru.

Vinovăția care vine la pachet cu perfecționismul moral

A fi rațional *nu* înseamnă a fi insensibil sau lipsit de sentimente. Să presupunem că decizi să-l deconectezi pe bunicul de la aparate. Chiar dacă este rațională, o astfel de decizie suscită emoții puternice. În schimb, vinovăția generată de perfecționismul moral este, aproape invariabil, nesănătoasă și debilitantă: „Ar fi trebuit să-l vizitez mai des cât încă era în viață. Sunt o persoană oribilă!"

Totuși vinovăția nu este în întregime nesănătoasă și debilitantă. Sunt situații în care ea te poate determina să faci schimbări constructive, când sentimentul de culpabilitate se concentrează asupra faptei, nu asupra persoanei în cauză. În schimb, vinovăția generată de perfecționismul moral:

1. Condamnă făptuitorul, în locul faptei

2. Duce la ruminație

3. Favorizează depresia.

Când perfecționistul moral nu reușește să-și satisfacă exigențele perfecționiste nerealiste, are tendința de a-și sări singur la beregată: „Sunt o persoană îngrozitoare. Cum am putut să-i spun lucruri atât de urâte?“ Tocmai această conștiință dureroasă de a fi o *persoană rea* din cauza încălcării principiilor morale autoimpuse este cea care definește vinovăția. O astfel de vinovăție, care se autodenunță, poate eroda stima de sine și duce adesea la depresie. Începi să te percepi ca nemeritând nimic de valoare și, prin urmare, ajungi să te simți inutil și fără speranță în ceea ce privește șansa de a trăi o viață bună. În acest caz, a fi o persoană „rea“ sau „oribilă“ nu înseamnă că ești într-adevăr rău sau malefic, ci ține de o atitudine de condamnare morală globală a sinelui. *Este o devalorizare generală a respectului fața de propria persoană sau a meritelor tale personale*. Să fii o persoană rea, în acest sens, înseamnă să nu meriți să fii tratat cu demnitatea și respectul pe care le acordăm ființelor umane decente din punct de vedere moral. Într-o astfel de stare de spirit vecină cu neputința, este puțin probabil să iei inițiativa de a te implica în activități constructive care să contribuie la creșterea calității vieții tale. Dimpotrivă, vei fi mai mult înclinat să ruminezi cât de rău ești și să te complaci în zeama amară a propriei devalorizări. E o formă de autoflagelare morală!

„Ei bine, poate că merit să sufăr! Și ce e rău în a mă pedepsi?“ Răspunsul este că adevărata căință e constructivă — și atrage după sine binevenitele schimbări. Vinovăția autodistructivă a perfecționismului moral produce rezultatul opus. Mai bine evaluează acțiunile tale din trecut, gândește-te unde ai

greșit și hotărăște-te să faci lucrurile diferit în viitor! Exercițiul 6.1 îți oferă șansa de a exersa.

Exercițiul 6.1. Reflectează la vinovăția morală

Gândește-te la o situație în care te-ai simțit foarte vinovat pentru o acțiune pe care o consideri greșită. Scrie-ți în jurnal răspunsurile la aceste întrebări:

1. *Ce ți-ai spus despre tine însuți? Ai fost autocritic? Explică.*

2. *Cât timp ai petrecut gândindu-te la această situație?*

3. *Cum te-ai comportat în situația respectivă? De exemplu, ai fost foarte îngrijorat? Vina te-a determinat să te comporți altfel decât de obicei? Dacă da, în ce fel?*

4. *Ai simțit și alte emoții în afară de vinovăție?*

5. *Unii perfecționiști morali devin defensivi când altcineva sugerează că au făcut ceva greșit din punct de vedere moral. În general, cum reacționezi când cineva face acest lucru? De ce crezi că reacționezi astfel?*

Anxietatea perfecționismului moral

Perfecționiștii morali se confruntă cu o vinovăție debilitantă și devin adesea depresivi din cauza a ceea ce resimt ca fiind greșeli morale înfăptuite în *trecut*. Chiar mai mult, aceștia experimentează anxietate cu privire la posibilitatea unor *viitoare* acțiuni greșite.

Anxietatea morală generalizată

Perfecționiștii morali sunt predispuși să sufere de anxietate morală generalizată (AMG) — teama de viitoare judecăți etice greșite, generalizate la diverse situații de viață:

1. „Ce se întâmplă dacă fac o greșeală și cineva este rănit?"
2. „Dacă îmi dezamăgesc copiii?"
3. „Ce se întâmplă dacă fac o promisiune pe care nu o pot ține?"
4. „Dacă îmi supăr mama, fiind sincer cu ea?"
5. „Ce se întâmplă dacă fac o treabă proastă, când toată lumea depinde de mine?"

Cei mai mulți perfecționiști morali vor trage concluzia: „Aș fi o *persoană rea!*" Din păcate, temerilor privind o posibilă judecată greșită în viitor, urmată de autocondamnarea morală aferentă, li se pot adăuga alte presupuse greșeli din trecut, toate acestea conducând la vinovăție, depresie *și* anxietate.

Teama permanentă de un posibil eșec viitor este o caracteristică definitorie a AMG. Anxietatea e constantă, chiar dacă obiectele ei tind să se schimbe. Astăzi poate fi vorba despre găsirea unei soluții perfecte pentru o situație de acasă percepută ca o dilemă morală; mâine, despre o problemă la locul de muncă.

Atitudinea autocritică în fața dilemelor

Perfecționiștii morali se mai confruntă adesea și cu această dilemă: indiferent ce fac, rezultatul va fi imperfect din punct de vedere moral, ceea

ce se va răsfrânge negativ asupra imaginii lor. Prin urmare trăiesc o anxietate profundă: „I-am promis lui Johnny că îl duc astăzi la Disney World și copilul abia așteaptă. Însă are încă puțină febră! Dacă îl duc, s-ar putea ca răceala să recidiveze. Însă i-am promis lucrul acesta și va fi atât de dezamăgit! Îi voi frânge inimioara! Orice aș face, sunt o mamă execrabilă! Cum ar trebui să procedez? Sunt o mamă groaznică dacă îl duc și, la fel, dacă nu îl duc!"

Procrastinarea

Când ruminezi, îngrijorat de aspectele negative ale unei situații resimțite ca o dilemă morală, poți să devii ușor debusolat și să *tergiversezi*, neștiind dacă, în ce moment sau ce anume să faci ca acțiunea ta să fie perfectă din punct de vedere moral. S-ar putea să sfârșești prin a lua o decizie *prin* indecizie — dacă nu întreprinzi nimic pentru a aborda rezonabil situația în care te afli. De exemplu, pentru că nu vrei să-ți rănești prietenul punând capăt relației, nu spui nimic și continui să te întâlnești cu cineva pe care nu-l iubești cu adevărat.

Exercițiul 6.2. Reflectează la celelalte reacții comportamentale și emoționale

Gândește-te la următoarele situații și întrebări, notându-ți răspunsurile în jurnal.

1. Imaginează-ți o situație ipotetică în care faci un lucru pe care nu-l consideri a fi perfect din punct de vedere moral, dar despre care crezi că s-ar răsfrânge negativ asupra persoanei tale și care îți creează o anxietate considerabilă, fie și numai să te gândești la el. Exemplu: „Ce se

întâmplă dacă *fac vreo greșeală din cauza căreia îmi pierd locul de muncă, în condițiile în care acesta reprezintă singura sursă de venit pentru familia mea?*" (te vei întoarce mai târziu la exemplul menționat).

2. Ți se întâmplă să privești situațiile provocatoare din viața de zi cu zi ca fiind niște dileme morale dificile în privința cărora te torturezi, neștiind cum e mai bine să procedezi? Dacă da, dă un exemplu.
3. Ai amânat vreodată o decizie pentru că te gândești că niciuna dintre soluțiile pe care le-ai găsit nu e perfectă din punct de vedere moral? Dacă da, dă un exemplu și explică modul în care ai rezolvat în cele din urmă situația.
4. Ajungi vreodată să iei decizii prin indecizie, deoarece toate soluțiile tale sunt imperfecte din punct de vedere moral? Dacă da, oferă un exemplu.

Ținând cont de răspunsurile date la Exercițiile 6.1 și 6.2, să ne ocupăm acum de perfecționismul tău moral prin aplicarea metodei în șase pași.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Examinează raționamentul care conduce la sentimentul de *vinovăție* inerent perfecționismului moral:

1. Trebuie să fiu perfect din punct de vedere moral.

2. Prin urmare, dacă nu reușesc să fiu perfect din punct de vedere moral, sunt o persoană rea.

3. Sunt departe de a fi perfect moral.

4. Prin urmare sunt o persoană rea.

Folosind această logică irațională vei ajunge să crezi că nu ești demn de respect — o perspectivă sumbră care îți poate afecta sănătatea emoțională. Exercițiul 6.3 te va ajuta să-ți examinezi propria versiune a acestei logici iraționale.

Exercițiul 6.3. Identifică raționamentul care duce la autoculpabilizare

1. Gândește-te din nou la situația pe care ai analizat-o în Exercițiul 6.1, în care ai simțit o vinovăție intensă pentru ceva ce crezi că ai făcut greșit. Încearcă să o rezumi în cât mai puține cuvinte (de exemplu, „Mi-am mințit cea mai bună prietenă" sau „Am spus în mod deliberat ceva ce știam că o va supăra").
2. Copiază acum în jurnalul tău următorul model de raționament, inserând descrierile tale scurte:

   1. Trebuie să fiu perfect moral.
   2. Prin urmare, dacă eu [*scurtă descriere*], atunci sunt o persoană rea.
   3. Eu [*scurtă descriere*].
   4. Prin urmare sunt o persoană rea.

E limpede: ai în fața ochilor raționamentul pe care îl folosești pentru a te face să te simți vinovat! Poți folosi acest tipar pentru a-ți clarifica și alte situații în care recurgi la un raționament culpabilizant.

Raționamentul care îți generează anxietate

După cum ai remarcat, vinovăția și depresia nu sunt singurele daune emoționale pe care le poate provoca perfecționismul moral. Anxietatea, în special anxietatea morală generalizată (AMG), este un alt preț emoțional pe care îl plătesc perfecționiștii morali.

Raționamentul principal care stă la baza AMG este următorul:

1. Trebuie să fiu perfect moral.
2. Prin urmare, *dacă* (vreodată) nu reușesc să fiu perfect moral, sunt o persoană rea.

Din exigența perfecțiunii morale conținută în premisa 1, se deduce *posibilitatea* de a deveni o persoană rea *dacă* nu vei reuși să atingi perfecțiunea morală. Caracterul incert sau acel „dacă" al concluziei din premisa 2 este ceea ce te apasă și te neliniștește. Așadar orice posibilă situație în privința căreia ai putea rata perfecțiunea morală va deveni o sursă de anxietate! Exercițiul 6.4 poate fi util pentru a identifica premisele particulare care stau la baza unora dintre raționamentele tale generatoare de AMG.

Exercițiul 6.4. Identifică-ți raționamentul provocator de anxietate morală generalizată

1. În Exercițiul 6.2, întrebarea 1, ai oferit un exemplu de situație ipotetică în care ai făcut ceva greșit. Rezum-o pe scurt.
2. Acum copiază în jurnalul tău următorul model de raționament, inserând o scurtă descriere:

1. Trebuie să fiu perfect moral.
2. Prin urmare *dacă* nu reușesc să fiu perfect moral înseamnă că sunt o persoană rea.
3. Dacă [*scurtă descriere*], atunci nu voi reuși să fiu perfect moral.
4. Prin urmare dacă [*scurtă descriere*] înseamnă că sunt o persoană rea.

Tocmai ai identificat tiparul de gândire care-ți creează anxietate în această situație ipotetică! Acum, că ai modelul, folosește-l pentru a examina și alte cazuri în care utilizezi raționament AMG generator de multă anxietate inutilă.

Pasul 2: Respinge premisele iraționale

Acesta este momentul în care îți poți demonstra ție însuți cât se poate de limpede că exigența perfecțiunii morale și autoblamarea sunt iraționale.

Respinge tirania perfecțiunii morale

Cred că ți-ai dat deja singur seama că sursa sentimentului de vinovăție autodistructivă și a anxietății tale debilitante nu este alta decât imperativul sau premisa de la care pornești, și anume că *trebuie să* fii perfect din punct de vedere moral. Dacă există un scenariu perfect pentru dezamăgire, atunci acesta este! Trebuie să înțelegi că nu poți fi perfect moral din motivele deja menționate: standardele etice sunt adesea contradictorii; nu ești omniscient și, prin urmare, nu poți prezice implicațiile etice ale unei situații cu o acuratețe nici măcar pe departe de 100%; ceea ce este corect sau greșit din punct de vedere moral poate fi ambiguu și supus

interpretării; standardele morale nu sunt absolute; și, nu în ultimul rând, ești o ființă umană imperfectă și, prin urmare, nu deții o judecată infailibilă.

Refuză autocondamnarea

Așadar poți afirma cu onestitate că faptul de a fi imperfect din punct de vedere moral te face să fii o persoană mai puțin respectabilă sau merituoasă? Acest lucru ar însemna că nu doar tu, ci și toate celelalte ființe umane imperfecte — trecute, prezente și viitoare — sunt, de asemenea, deficiente din punct de vedere moral. Ai spune că Albert Schweitzer și Maica Tereza sunt, de asemenea, sub așteptări raportat la niște exigențe morale absolute. Ambii sunt adesea invocați drept personalități exemplare, de o moralitate ireproșabilă: primul și-a pus viața în slujba celorlalți ca medic misionar, propovăduind respectul pentru viață, în timp ce Maica Tereza și-a dedicat viața ajutorării celor săraci, bolnavi și defavorizați. Cu toate acestea, nici măcar ei nu au fost perfecți din punct de vedere moral (Hines, 2018; Wagner). Pentru a fi consecvent, va trebui să renunți la autodamnarea ce decurge din faptul că și tu te dovedești a fi mai puțin decât perfect din punct de vedere moral.

Pasul 3: Identifică valorile care îți călăuzesc viața

Acum este momentul să revenim la o gândire constructivă! În călătoria ta spre o mai mare siguranță de sine într-o lume în care nicio ființă umană nu poate fi absolut perfectă din punct de

vedere moral, iată trei obiective pentru a face pace cu imperfecțiunea.

Acceptarea necondiționată de sine

Perfecționiștii morali își bazează respectul de sine pe măsura în care existența lor corespunde idealului lor absolutist de moralitate, ceea ce duce la o viață plină de vinovăție, depresie și anxietate. Poți depăși această viziune autodistructivă asupra sinelui tău moral prin cultivarea unui obicei de acceptare *necondiționată* a propriei persoane.

Curajul

Pentru a-ți depăși anxietatea, va trebui să-ți cultivi curajul de:

1. A accepta natura incertă și ambiguă a ceea ce este corect și greșit din punct de vedere moral
2. A lua decizii morale și a acționa conform acestora, în ciuda failibilității tale morale inerente.

Discernământul

Îngrijorarea și ruminația excesivă nu te ajută să rezolvi rațional provocările morale, ci, dimpotrivă, creează un stres cu care te autosabotezi. Discernământul îți consolidează capacitatea de a tolera incertitudinea și ambiguitatea deciziilor morale prin cultivarea unor modalități constructive și creative de abordare a provocărilor etice, în locul catalogării alegerilor morale drept dileme fără ieșire sau idealuri nerealiste.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Pentru a ne clădi o acceptare necondiționată de sine, Thomas Jefferson spunea că trebuie să fim conștienți de „drepturile noastre inalienabile la viață, libertate și căutarea fericirii". Ar fi ciudat (și contraproductiv) dacă faimoasele cuvinte ale lui Jefferson din Declarația de Independență a Statelor Unite (1776) s-ar aplica doar când e vorba de respectul guvernului față de cetățenii săi, nu și la respectul cetățenilor față de ei înșiși. Cuvântul „inalienabil" este esențial aici, însemnând *că nu trebuie să fii perfect pentru a te bucura de* aceste drepturi fundamentale ale fiecărui om.

Immanuel Kant afirmă că nu trebuie să fii perfect din punct de vedere moral pentru a fi demn de respect (*Internet Encyclopedia of Philosophy*). Ferm susținător al valorii personale necondiționate a oricărei ființe umane, Kant constată că niciun om de pe lumea asta nu poate fi perfect din punct de vedere moral. Nu vei fi niciodată perfect, așa că nu *te* mai *condamna atunci când nu ești*. Asemenea dreptului tău la viață, libertate și căutarea fericirii, valoarea ta ca persoană este inalienabilă. Prin urmare poți recunoaște că ai *făcut* o prostie, dar asta nu *te* face automat prost!

Pentru a-ți dezvolta curajul, Jean-Paul Sartre susține că trebuie să fii proactiv, nu pasiv (Sartre, 1989). Potrivit lui Sartre, nu vei găsi niciodată dovada absolută că alegerea ta este cea corectă. În fața acestei incertitudini și ambiguități inerente existenței umane, actul de a alege, în sine, face ca alegerea ta să fie cea corectă.

Persoana curajoasă nu găsește scuze, ci își asumă responsabilitatea pentru ceea ce decide să facă.

Pentru a dezvolta discernământul, spune Aristotel, nu confunda morala cu matematica (Aristotel, 1941, c.1, cap. 3). Marele filosof recomandă evitarea extremelor — iar pretenția de a avea același nivel de certitudine și precizie în luarea deciziilor morale ca în matematică este o extremă. Persoana care manifestă discernământ își dă seama că importantă este credința *rezonabilă,* nu certitudinea: „Nu sunt absolut convins că e o decizie bună să-l dau pe Timmy la creșă, dar știu că va fi util pentru dezvoltarea lui socială și, în plus, voi avea și eu puțin răgaz".

Pasul 5: Construiește-ți un plan rațional de acțiune

Să vedem: ce faci în prezent pentru a te autosabota când te confrunți cu luarea unei decizii morale? Perfecționiștii morali adesea:

1. Amână luarea și/sau punerea în aplicare a unei decizii
2. Iau decizii prin indecizie
3. Creează o dilemă morală, recurg la autocritică și ruminează interminabil pe această temă
4. Se conving că ar fi niște persoane rele, dacă nu s-ar îngrijora excesiv cu privire la ce trebuie să facă
5. Se distrag cu altceva, astfel încât să nu fie nevoiți să se confrunte cu luarea deciziei

6. Încearcă să convingă pe altcineva să ia o decizie în locul lor.

Tu ce faci pentru a te necăji când crezi că o decizie morală pe care ai luat-o *deja* este imperfectă din punct de vedere moral? Iată câteva posibilități:

1. Devii defensiv când altcineva sugerează că ai fi putut face chiar și cea mai nesemnificativă eroare din punct de vedere moral
2. Te complaci în autoculpabilizare și autoblamare
3. Rumineze, repetând la nesfârșit în minte ceea ce ai fi putut/ar fi trebuit să faci
4. Te retragi sau eviți interacțiunile sociale
5. Renunți la activități constructive sau la lucruri care îți fac plăcere
6. Te comporți neprietenos sau neplăcut față de ceilalți
7. Întâmpini dificultăți de atenție sau nu te poți gândi la alte lucruri.

Exercițiul 6.5. Cum abordezi luarea deciziilor morale?

Reflectează asupra următoarelor două întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. Gândește-te la ultima decizie morală pe care a trebuit să o iei, care ți-a creat un stres semnificativ. Ce anume ai făcut, devenind anxios în legătură cu luarea și punerea în practică a deciziei? De exemplu, ai perceput-o

ca pe o dilemă morală imperativă și te-ai complăcut în situația asta? Alcătuiește o listă cu tot ce îți amintești că ai făcut pentru a-ți strica liniștea.
2. Reamintește-ți situația pe care ai descris-o în Exercițiul 6.1, când te-ai simțit vinovat de ceea ce consideri a fi fost o greșeală. Enumeră tot ce îți amintești că ai făcut pentru a-ți justifica și întreține vinovăția. De exemplu, te-ai învinovățit la nesfârșit, spunându-ți ce persoană rea ești?

Ce te-ar sfătui înțelepții să faci altfel?

Iată câteva sfaturi aplicate pe care ți le-ar oferi marii gânditori:

1. Kant: Nu te mai condamna singur când, inevitabil, te dovedești a fi imperfect din punct de vedere moral.

2. Jefferson: Afirmă-ți „declarația de independență" față de autotiranie, refuzând să te lași dominat de îngrijorarea autodistructivă; în schimb, caută întâlniri semnificative și plăcute cu ceilalți.

3. Sartre: Nu mai amâna, creând dileme imposibil de rezolvat sau încercând să eviți să-ți asumi libertatea și responsabilitatea. Nu căuta absoluturi. Fă lucrurile cum trebuie, cât se poate de bine, alegând cu cele mai bune intenții!

4. Aristotel: Nu merge la extreme! Avem de-a face cu ambiguitate morală, nu cu matematică. Alege și acționează în funcție de ceea ce crezi că este rezonabil, nu perfect.

Exercițiul 6.6. Întocmește-ți planul de acțiune

1. **Identifică-ți reacțiile comportamentale.** În Exercițiul 6.5, ai creat două liste cu lucrurile pe care le-ai făcut și ți-au generat stres când te-ai confruntat cu luarea unei decizii morale sau ai luat o decizie pe care o consideri greșită. Ce ți-ar spune fiecare dintre marii gânditori să faci diferit?
2. **Elaborează-ți planul de acțiune.** Pornind de la sfaturile lor, întocmește o altă listă creativă cu lucrurile de care să ții cont. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Ești acum gata să începi să acționezi pentru a-ți cultiva virtuțile călăuzitoare: acceptarea necondiționată de sine, curajul și discernământul! Străduiește-te din răsputeri să pui în practică înțelepciunea filosofilor. Capitolul 14 te va ajuta în procesul de formare a noii atitudini de împăcare cu imperfecțiunea morală. Pe măsură ce-l parcurgi, reține aceste trei idei-cheie:

1. Exigența perfecțiunii morale te determină să ceri de la tine însuți mai mult decât au fost capabili să realizeze oameni celebri considerați drept etalon al moralității de-a lungul istoriei.

2. Ești demn de respect și valoros ca ființă umană, indiferent dacă ești sau nu ești perfect — sau aproape perfect.

3. Procesul decizional moral este inerent incert și ambiguu. Nu există deocamdată o formulă

matematică pentru a face întotdeauna ceea ce este corect din punct de vedere moral.

Dacă te confrunți cu alte tipuri de imperfecțiuni și ai vrea să te împaci cu ele, nu ezita să parcurgi celelalte capitole dedicate fiecărui tip de imperfecțiune — dar asigură-te că ai efectuat mai întâi Exercițiile 14.1 și 14.2, astfel încât să te familiarizezi cu fiecare pas al acestei metode.

---

1 *Unui șoarece*, în vol. *Poetul țărănimei*, trad. de Petre Grimm, Tipografia „Viața", Cluj: 1925, p. 8. (*N.r.*)

Capitolul 7

Perfecționismul controlului

Perfecționiștii controlului încearcă să supravegheze acțiunile sau circumstanțele altor persoane. De fapt, își impun lor înșiși *cerința* de a obține un astfel de control și încearcă să împiedice să li se întâmple lucruri rele:

1. Oamenilor ale căror acțiuni sau circumstanțe vor să le controleze. („Trebuie să te împiedic să faci o prostie pe care o vei regreta!")
2. Altor persoane la care țin. („Trebuie să-l conving pe profesorul fiului meu să-i dea un 10, ca să nu-i strice media.")
3. Lor înșiși. („Nu trebuie să-i las pe alții să creadă că pot profita de mine.")

Perfecționiștii în materie de control nu sunt obsedați de putere, căutând să și-o exercite sau să controleze pe alții numai de dragul de a face asta. Interesul lor primordial nu constă în dominarea celorlalți sau în dorința de a le controla viața; dimpotrivă, ei sunt în general oameni bine intenționați, care doresc doar să-i protejeze pe alții sau pe ei înșiși de ceva rău. Din păcate, când e vorba de a deține controlul asupra a ceea ce se poate întâmpla, exigența perfecționismului tinde să creeze un stres emoțional considerabil pentru persoana în cauză, precum și pentru ceilalți cu care trăiește sau lucrează.

Reacțiile emoționale cel mai des întâlnite manifestate de perfecționiștii controlului sunt:

1. Anxietatea privind eventualitatea de a nu putea controla acțiunile sau circumstanțele celorlalți
2. Vinovăția de a nu face sau de a nu fi făcut suficient pentru a exercita cu succes un astfel de control
3. Depresia care survine ca urmare a autoculpabilizării determinate de ceva ce e perceput drept eșec al gestionării evenimentelor
4. Furie sau resentimente profunde față de cei cărora nu le-au putut controla acțiunile.

Acum, să ne uităm la profilurile unor perfecționiști tipici ai controlului.

Mama sufocantă

Să luăm exemplul unei femei căsătorite, în vârstă de 52 de ani, mamă a doi copii ajunși adulți, pe care îi iubește profund. Gândul că li s-ar putea întâmpla ceva rău copiilor ei o umplea adesea de teamă. Măcinată constant de o frică paralizantă, încerca să evite orice potențial pericol care presupunea că s-ar putea abate asupra lor. Și-a petrecut o mare parte din viață implicându-se în deciziile lor personale. Îi suna regulat pentru a se informa despre viața lor, iar ei o sunau frecvent pentru a-i cere sfatul. Rezultatul a fost codependența: copiii au devenit excesiv de dependenți de mama lor dragă, iar mama s-a implicat mult prea mult în problemele lor private. „Nu cred că ar trebui să ieși din nou

cu acel băiat. Părinții lui au divorțat. S-ar putea să divorțeze și el de tine, dacă relația devine serioasă și hotărăști să te căsătorești cu el." Copiii erau deranjați de sfaturile ei intruzive, dar cu toate acestea continuau să le ceară. Abia când această mamă iubitoare a hotărât să facă eforturi pentru a-și învinge nevoia de a-și controla copiii, familia a început să progreseze în direcția depășirii codependenței.

Niciodată nu am făcut destul

Un bărbat își făcea mereu griji că n-a făcut suficient pentru a preveni răul care li s-a întâmplat altora. „Ar fi trebuit să-i spun lui John că salata romană din Arizona a fost retrasă de la vânzare, când a comandat o salată care conținea respectiva legumă. Dacă a mâncat salată din lotul stricat și aș fi putut preveni acest lucru?" Din păcate, astfel de gânduri îl țineau treaz, ruminând, în loc să doarmă: „Ar fi fost mai bine să nu-i spun Barbarei că Jody flirta cu Bob la birou. Dacă va crede acum că el are o aventură și ajung să divorțeze din cauza mea? Mai bine aș rezolva asta, spunându-i mâine că Bob nu era interesat de Jody. Dar dacă ea nu mă crede?"

Și dacă așa, și dacă pe dincolo? Era preocupat necontenit cum să controleze acest șuvoi de „dar dacă"-uri care îi întrerupea și somnul. Această exigență perfecționistă copleșitoare de a controla soarta celorlalți, căreia i se adăuga eșecul inevitabil de a o îndeplini, îl menținea într-o stare de vinovăție inutilă, dureroasă și paralizantă.

Controlul privitor la ceea ce-ar putea crede alții

„Trebuie să mă asigur că ceilalți nu vorbesc urât despre mine!" era mantra unui tânăr director de companie obsedat de controlul imaginii sale. Încerca în mod constant să le ofere celorlalți informații despre sine care îl puneau într-o lumină bună și făcea tot ce putea ca ei să nu afle lucruri care le-ar putea schimba părerea. De exemplu, fosta lui iubită postase pe Facebook o fotografie cu el în care era beat și purta pe cap o pereche de chiloți de damă. „Ne prosteam când fosta mea prietenă a făcut poza asta", a ținut el să spună unui grup de potențiali clienți, fără să știe dacă vreunul dintre ei a văzut sau dacă i-a păsat câtuși de puțin de fotografie. „Nu eram drogat sau ceva de genul ăsta", a adăugat el strategic. Din nefericire, cu cât a încercat mai mult să le controleze opiniile, cu atât aceștia au devenit mai dezinteresați și au început să-și pună întrebări în legătură cu el.

Controlul reacției audienței

Un absolvent de muzică și interpret de chitară clasică trăia o puternică anxietate ori de câte ori cânta în fața unui public numeros, cum se întâmpla, de pildă, la recitalurile universitare, ceea ce îl determina să aleagă doar compoziții relativ ușoare. Cu toate acestea, în intimitatea apartamentului său, când nu era privit de nimeni, interpreta remarcabil chiar și cele mai dificile pasaje de Villa-Lobos, ale cărui compoziții le dau bătăi de cap până și celor mai experimentați chitariști clasici. Din nefericire, acest suflet talentat era preocupat mai mult de reacția publicului decât de interpretare; în

consecință, în ciuda deciziei lui de a selecta compoziții relativ ușoare, concertele sale publice nu erau nici pe departe la fel de bune ca atunci când cânta în singurătate.

Menținerea la cârmă cu orice preț

„Trebuie să dețin controlul. Altfel, se vor întâmpla lucruri rele." O femeie căsătorită, mamă a unui copil de 12 ani, *trebuia să fie mereu la cârmă*, de teamă că membrii familiei nu o vor scoate singuri la capăt. Prin urmare i-a impus copilului ei un program riguros, stabilind când trebuia să-și facă temele și când putea să iasă cu prietenii. Plana deasupra lui ca un elicopter pentru a se asigura că temele erau făcute „perfect" și ajunsese să fie cunoscută în rândul cadrelor didactice de la școala copilului, deoarece încerca să controleze calitatea instruirii pe care o primea acesta. De asemenea, își dirija soțul; bietul om primea zilnic ordinele de urmat. „Nu uita să plătești astăzi factura la electricitate!" „Când ieși de la serviciu, du-te la alimentară să faci niște cumpărături." „Sâmbătă trebuie să scoți pomul acela uscat din grădină." „Săptămâna asta trebuie să-ți faci o programare la dentist să-ți plombeze dintele cariat." Cererile și comenzile curgeau într-un flux constant. Deși femeia era bine intenționată, stresul pe care îl provoca nevoia ei de control membrilor familiei depășea beneficiile pe care le-ar fi putut aduce.

Cum încerci să-i controlezi pe ceilalți?

Știu că ești bine intenționat, asemenea persoanelor din aceste exemple, dar recunoașterea faptului că încerci să-i controlezi pe ceilalți te poate scuti de disconfortul unui

stres inutil. Exercițiul 7.1 îți poate fi de folos în acest sens.

Exercițiul 7.1. Ce anume vrei să controlezi?

Gândește-te la următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pe baza a ceea ce ai citit până acum în acest capitol, fă o listă cu lucrurile pe care dorești să le controlezi. De exemplu, pretinzi să deții controlul în legătură cu anumite aspecte specifice din viața familiei, a copiilor sau a prietenilor? Încerci să controlezi modul în care te privesc ceilalți și cum va reacționa lumea când vorbești în public, ții o prezentare sau susții un recital? Încerci să controlezi aproape totul și pe toate persoanele din viața ta sau măcar pe cele apropiate?
2. Ce simți când exigențele tale de control nu sunt satisfăcute? De exemplu: vinovăție, când crezi că nu ai făcut suficient, îngrijorare că o persoană iubită va face o greșeală gravă, dacă nu-i controlezi acțiunile, ori depresie?
3. Te identifici cu vreunul dintre exemplele de perfecționism al controlului oferite în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și în ce privință/e?

Ținând cont de răspunsurile tale la Exercițiul 7.1, aplică metoda celor șase pași pentru a te elibera de perfecționismul controlului.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Iată care este tiparul general de raționament pe care se bazează perfecționismul controlului:

1. *Trebuie* să previn orice mi s-ar putea întâmpla rău mie sau persoanelor la care țin.

2. Dacă nu pot să controlez aceste acțiuni/circumstanțe, ei sau eu vom avea de suferit.

3. Așadar *trebuie să* controlez aceste acțiuni/circumstanțe.

4. Prin urmare să nu pot controla aceste acțiuni/circumstanțe ar fi groaznic.

De exemplu, mama sufocantă descrisă mai devreme își spune că trebuie să prevină orice li s-ar putea întâmpla rău copiilor ei adulți. Este convinsă că, dacă nu le controlează deciziile, aceștia vor avea de suferit; prin urmare ea *trebuie* să le controleze deciziile și ar fi groaznic să nu reușească să facă acest lucru.

Vezi cum acest raționament este generator sigur de anxietate, întrucât este imposibil să-ți atingi mereu exigența de a deține controlul asupra tuturor situațiilor importante? Mai rău, dacă nu reușești să răspunzi corespunzător exigenței controlului, iar răul se întâmplă, s-ar putea să te culpabilizezi, să te simți vinovat și chiar să cazi într-o depresie profundă. Acest raționament poate fi cu adevărat deprimant dacă nu-l identifici și nu-l stârpești înainte de a pune stăpânire pe tine!

Este esențial să identifici tiparul propriei gândiri autodistructive, să-l demontezi și să-ți schimbi modul de a gândi, alegând ceva mai constructiv. Începe prin a investiga felul în care gândești, cu ajutorul Exercițiului 7.2.

Exercițiul 7.2. Identifică-ți raționamentul

Completează următorul exercițiu, consemnând răspunsurile în jurnal.

1. În Exercițiul 7.1, ai enumerat lucrurile în privința cărora pretinzi să ai control. Alege unul față de care ai tendința de a exercita cel mai mult control sau care te preocupă cel mai tare. Apoi descrie-l pe scurt: „Temele copilului meu"; „Performanța profesională a angajaților mei"; „Ce cred alții despre mine"; „Ce se întâmplă cu alți oameni pe care îi cunosc".
2. În acest tipar de raționament, inserează o scurtă descriere și persoana/persoanele pe care dorești să le protejezi:

    1. Trebuie să împiedic să i se întâmple ceva rău [*persoanei/persoanelor care trebuie protejate*].
    2. Dacă nu controlez [*acțiunea/acțiunile sau circumstanțele*], atunci [*persoana/persoanele*] va/vor avea de suferit.
    3. Așadar trebuie să controlez [*acțiunea/acțiunile sau circumstanțele*].
    4. Prin urmare să nu pot să controlez [*acțiunea/acțiunile sau circumstanțele*] ar fi groaznic.

Felicitări! Tiparul completat este raționamentul pe care îl utilizezi de fiecare dată pentru a-ți alimenta disconfortul când pretinzi controlul.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Acum analizează cu atenție prezumțiile de la care pornești, cu scopul de a le demonta.

Respinge tirania lui *trebuie*

Îți spui ție însuți că *trebuie* să-i protejezi pe cei la care ții, așa că te gândești în continuare că

trebuie să controlezi anumite acțiuni sau circumstanțe care le-ar putea face rău. Așadar folosești de două ori *trebuie,* unul dedus din celălalt:

1. Trebuie să împiedic să i se întâmple ceva rău acestei persoane.

2. Prin urmare trebuie să controlez acțiunile persoanei sau circumstanțele care pot conduce la vătămarea ei.

Cu toate acestea, ambele *necesități* sunt false, deoarece nu există nicio obligație legală sau „necesitate" prin care să poți controla perfect astfel de evenimente externe. Capacitatea umană de a controla lumea exterioară este limitată și imperfectă. Acceptarea acestui lucru din punct de vedere cognitiv și emoțional este cheia pentru a-ți depăși perfecționismul legat de control!

Respinge tendințele catastrofice

De asemenea, faci această deducție nefondată:

1. *Trebuie* să controlez acțiunile sau circumstanțele care conduc la un anume prejudiciu.

2. Așadar să nu pot să controlez aceste acțiuni sau circumstanțe ar fi groaznic.

Această deducție nu este corectă deoarece, din nou, acel „trebuie" din care rezultă nu este unul obiectiv. O „mamă-elicopter" ar putea respinge această concluzie, spunându-și: „Da, faptul că nu pot controla întotdeauna modul în care se poartă ceilalți cu copilul meu sau situațiile în

care se află este *regretabil*, dar asta nu înseamnă că este *îngrozitor*". Ea poate lua măsuri de prevenție rezonabile pentru a-și proteja copilul. De exemplu, își poate învăța copilul să nu aibă încredere în străini. Dar nu poate garanta că lucrurile se vor întâmpla întotdeauna așa cum își dorește ea.

Pasul 3: Identifică virtuțile care îți călăuzesc viața

E timpul să-ți stabilești obiective care te pot ajuta să dobândești o mai mare siguranță într-o lume care nu este întotdeauna sub controlul nostru. Astfel de virtuți călăuzitoare includ *curajul*, autocontrolul în practicarea *toleranței* și *prudența*.

Curajul

Pentru a depăși perfecționismul de control, exersarea curajului înseamnă să te opui cu fermitate tendinței de a reacționa disproporționat și de a avea un control exagerat în privința a ceea ce se poate întâmpla rău altora sau ție însuți. La o extremă, unii oameni se feresc de pericolele pe care pot și probabil ar trebui să încerce să le controleze. La cealaltă extremă, perfecționistul în materie de control cere cu exces de zel controlul asupra a ceea ce nu se află în puterea lui și, în consecință, generează un stres inutil. Persoana curajoasă evită ambele extreme și, prin urmare, nu pretinde un control absolut.

Toleranța

În cazul nostru, această virtute călăuzitoare presupune să le permiți celorlalți să-și exercite

propria autonomie și libertate, în loc să încerci să-i controlezi, chiar dacă o faci pentru binele lor sau al altora.

Prudența

În acest context, prudența presupune cunoașterea propriilor limite în exercitarea controlului și cunoașterea modului în care poți acționa, respectându-le, pentru a produce schimbări pozitive, inclusiv pentru a evita să faci rău altora sau ție personal.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Cultivarea fiecăreia dintre aceste virtuți călăuzitoare a făcut obiectul a numeroase reflecții filosofice în istoria ideilor. Așadar ce sfaturi ne dau filosofii pentru a ne ajuta să le dezvoltăm?

Pentru a exersa curajul, Epictet ne avertizează să nu încercăm să controlăm ceea ce nu stă în puterea noastră să controlăm. Filosofia privitoare la control poate fi rezumată astfel:

1. Poți controla pe deplin doar *propriile* acțiuni și reacții.

2. Nu poți controla pe deplin acțiunile altor persoane sau situațiile în care acestea acționează. Ceilalți oameni au propria lor minte, iar ceea ce crezi că *ar trebui* sau *trebuie* să se întâmple, de multe ori nu se întâmplă.

3. Prin urmare, când încerci să controlezi acțiunile altora sau situațiile în care se află alte persoane, te predispui la regrete, îngrijorare,

învinovățire greșeli, frustrare și multe alte tipuri de disconfort.

4. În altă ordine de idei, dacă te limitezi la ceea ce este complet sub controlul tău — și anume, propriile acțiuni — vei evita aceste consecințe negative și te vei bucura în schimb de liniște sufletească (Epictet, 1948).

Perfecționiștii controlului încearcă în mod nerealist să-i controleze pe ceilalți ori circumstanțele în care acționează aceștia, generând un stres inutil. Așadar a avea curaj înseamnă să-ți dai seama de limitele tale în a-i controla pe alții și să te limitezi la ceea ce poți controla: propriile acțiuni. „Mama-elicopter" își exercită curajul când renunță la încercarea de a controla modul în care ceilalți îi tratează copilul și îi oferă acestuia o anumită autonomie adecvată vârstei (de exemplu, să-și facă singur temele); chitaristul demonstrează curaj când se concentrează la virtuozitatea interpretării sale și nu la ceea ce crede publicul despre ea; iar tânărul director executiv își manifestă curajul când nu mai încearcă să controleze felul în care vorbesc ceilalți despre el.

Pentru a exersa toleranța, Immanuel Kant ne sfătuiește să-i privim pe ceilalți cu respectul datorat unor persoane autonome și raționale. După cum am menționat în Capitolul 3, Kant face distincție între obiecte și persoane; acestea din urmă sunt capabile de decizie (Kant, 1964). Așadar Kant ne roagă să ne manifestăm toleranța față de ceilalți, tratându-i ca persoane și nu ca pe simple obiecte. Acest lucru înseamnă să-i lăsăm să decidă și să acționeze autonom.

Abraham Lincoln se referă la necesitatea *de a fi prudenți* când încercăm să-i controlăm pe alții, afirmând: „Niciun om nu este suficient de bun pentru a guverna un alt om, fără a avea consimțământul acestuia". Referindu-se în mod special la sclavie, Lincoln era de părere că: „Stăpânul nu numai că îl asuprește pe sclav fără consimțământul acestuia; dar îl ține sub control după un set de principii cu totul diferite de cele pe care le aplică în cazul propriei persoane" (Lincoln, 1854). Precauția la care ne îndeamnă Lincoln este edificatoare! Nu ți-ai dori să fii controlat de alții fără a-ți da consimțământul, așa că nu face nici tu acest lucru altora.

Lincoln și Kant împărtășesc aceeași viziune: ființele umane trebuie tratate nu ca niște proprietăți, ci precum niște persoane raționale, libere și autonome.

Psihologul Carl Rogers ne spune *să fim mai degrabă facilitatori decât șefi*. În timp ce primul promovează autonomia, cel de-al doilea o sufocă: „Îmi vei provoca un atac de cord dacă nu mă asculți!" spune acea mamă sufocantă, încercând să o descurajeze pe fiica ei să se întâlnească cu fiul unor părinți divorțați. Unii perfecționiști ai controlului cred că scopul justifică întotdeauna mijloacele, fără să țină seama de consecințe. Acest tip de control provoacă neajunsuri și este autodistructiv. Ne străduim să protejăm pe cineva de rău, provocându-i, în schimb, resentimente. „E vina ta că l-am refuzat pe acel tip. N-ar fi trebuit deloc să te ascult! Acum sunt singură și nu am pe nimeni!"

În schimb, Carl Rogers (2012) ar sfătui-o pe mamă să faciliteze, în loc să dirijeze schimbarea; să pună întrebări deschise („Ce simți în legătură

cu acest nou iubit?") și să oglindească răspunsurile fiicei într-un mod care să o ajute să-și clarifice sentimentele. „Așadar se pare că ești foarte atrasă de el, dar ai o oarecare anxietate în legătură cu faptul că vă vedeți din nou. Ai vrea să vorbești despre asta?" Aici, scopul este decizia autonomă a fiicei, una mai puțin susceptibilă să se termine prin arătarea cu degetul și resentimente.

Pasul 5: Construiește un plan rațional de acțiune

Beneficiind de câteva idei pertinente ale înțelepților, hai să ne gândim la întocmirea unui plan de acțiune pentru cultivarea virtuților tale călăuzitoare. Ce faci acum și ai putea face diferit, folosindu-te de îndrumările primite?

În situațiile în care perfecționiștii controlului pretind control, adesea ei:

1. Se concentrează pe controlul *celorlalți* mai degrabă decât pe ceea ce fac ei înșiși

2. Sunt insensibili la sentimentele celorlalți („N-ai decât să mă suporți!")

3. Încearcă să-i intimideze pe ceilalți pentru a se face ascultați („Ar fi o prostie să ieși cu el.")

4. Amenință sau îi persecută pe ceilalți („O să țin minte asta data viitoare când vei vrea ceva de la mine")

5. Rumineză, întrebându-se dacă au făcut suficient („Dacă se îmbolnăvește și e vina mea?")

6. Refuză să facă vreo concesie când nu sunt de acord („Trebuie doar să asculți de mine.”)

7. Se retrag din relație („Mă simt atât de neputincios.”)

8. Se învinovățesc pentru că nu controlează acțiunile sau deciziile celorlalți („Este vina mea; ar fi trebuit să insist!”)

9. Apelează la mila interlocutorului („O să fac un atac de cord dacă procedezi astfel!”)

Care sunt răspunsurile *tale* comportamentale? Exercițiul 7.3 te poate ajuta să răspunzi la această întrebare.

Exercițiul 7.3. Care sunt răspunsurile tale comportamentale?

Reamintește-ți ce anume ai selectat la Exercițiul 7.2, punctul 1 — lucrul asupra căruia vrei în mod special să ai control — și notează-ți în jurnal răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Ai manifestat vreunul dintre răspunsurile comportamentale enumerate mai sus? Dacă da, care dintre ele și în ce fel?
2. Care sunt reacțiile tale comportamentale când exigența controlului nu-ți este satisfăcută? Enumeră-le pe toate cele care îți vin în minte.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci altfel?

Din fericire, beneficiezi acum de câteva perspective noi pe care le poți utiliza pentru a-ți acorda răspunsurile comportamentale cu virtuțile care te ghidează. Așadar iată câteva sfaturi pertinente de la înțelepți.

EPICTET

1. Concentrează-te la propriile acțiuni, nu la ceea ce fac sau gândesc alții. Doar pe primele le poți controla!

2. Nu te mai gândi fără încetare că nu poți controla acțiunile celorlalți sau că ești vinovat pentru acest „eșec".

3. Bucură-te de interacțiunea cu ceilalți — *acest* lucru este în puterea ta.

KANT

În loc să încerci să-i intimidezi pe ceilalți — să-i terorizezi sau să-i amenințí, să apelezi la milă sau să încerci să le impui dorințele tale —, tratează-i ca pe niște oameni, nu ca pe niște obiecte care trebuie controlate. Permite-le să-și exercite propria autonomie și rațiune în chestiuni care îi privesc. Fiecare dintre noi are propriile capacități raționale și stă în puterea noastră să *le* controlăm.

LINCOLN

1. Obține permisiunea celorlalți înainte de a încerca să le spui ce să facă.

2. Amenințarea, intimidarea, șicanarea, - manipularea prin încercarea de a stârni milă și alte mijloace de a-ți impune voința asupra celorlalți reprezintă o strategie proastă pentru a obține ce dorești. Fii practic: ai dori să cooperezi cu ceilalți dacă te-ar trata astfel?

3. Fii flexibil și deschis la ideile celorlalți.

1. În loc să le spui oamenilor ce să facă, facilitează discuțiile deschise. Oamenii vor fi mai dispuși să coopereze cu tine și, eventual, să ajungă la decizii rezonabile.

2. Fii deschis la explorarea ideilor celorlalți, în loc să te erijezi în șef.

3. Fii dispus să explorezi sentimentele altor persoane prin întrebări deschise și oglindire.

Ești pregătit să reflectezi la ceea ce *ai* face diferit? Parcurgerea Exercițiului 7.4 îți poate fi de folos în acest sens!

Exercițiul 7.4. Întocmește-ți planul de acțiune

În Exercițiul 7.2 ai selectat un lucru asupra căruia soliciți în mod special control. În Exercițiul 7.3, ai enumerat modurile în care răspunzi din punct de vedere comportamental, când vrei să deții controlul.

1. **Identifică-ți răspunsurile comportamentale.** Acum gândește-te la ce te-au sfătuit înțelepții și ce ți-ar putea spune fiecare să faci diferit în situația pe care ai ales-o. De exemplu, ce ți-ar spune Epictet să faci diferit dacă ai deveni concentrat pe public, în loc de discurs?
2. **Elaborează-ți planul de acțiune.** Pe baza acestor informații, fă o listă cât mai creativă de lucruri pe care le-ai face diferit. Această nouă listă va fi planul tău de acțiune.

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Acum este timpul să aplici ceea ce ai învățat în acest capitol, cultivându-ți virtuțile călăuzitoare — curaj, toleranță și prudență. Demarează planul de acțiune pe care l-ai elaborat în Exercițiul 7.4, având în minte aceste trei idei-cheie:

1. Capacitatea omului de a controla lumea exterioară, în special acțiunile altor persoane sau condițiile în care acționează acestea, este limitată și imperfectă.

2. Concentrându-te să deții controlul acțiunilor *tale*, nu ale altora, vei reuși să-ți găsești mai ușor liniștea sufletească.

3. Nu este un capăt de lume să nu ții totul perfect sub control!

Felicitări, ai reușit să parcurgi acest capitol! Pentru a-ți pune în aplicare planul de împăcare cu limitele posibilităților noastre de control asupra lumii exterioare, parcurge Capitolul 14. Poți continua cu celelalte capitole dedicate fiecărui tip de perfecțiune — dar mai întâi efectuează Exercițiile 14.1 și 14.2, astfel încât să poți începe să faci schimbări constructive.

Capitolul 8

Perfecționismul expectanței

Perfecționiștii așteptărilor pretind perfecțiune sau aproape perfecțiune de la alții, în general, ori de la anumite persoane cu care au o relație, impunând standarde rigide și nerealiste copiilor, angajaților, profesorilor, studenților, prietenilor, persoanelor importante, furnizorilor de servicii și nu numai. Când cred că aceste standarde nu au fost sau ar putea să nu fie îndeplinite, reacțiile lor emoționale tind să fie exagerate și pot include:

1. Anxietate
2. Depresie
3. Tristețe
4. Supărare, inclusiv furie
5. Șoc (care e diferit de dezamăgire sau surpriză)

Așteptările acestor perfecționiști tind să fie:

1. Nerealiste (imposibil sau extrem de greu de satisfăcut)
2. Necondiționate (fără sau aproape fără excepție)
3. Grandioase (prea ambițioase)
4. Greu de suportat (se impune prea mult celorlalți)

5. Exigente (ceilalți trebuie să fie perfecți sau aproape perfecți)

Exercițiul 8.1. Reflectează asupra răspunsurilor tale comportamentale și emoționale

Cum reacționezi emoțional când ceilalți nu se ridică la nivelul așteptărilor pe care le ai de la ei? Notează-ți în jurnal cele mai frecvente reacții.

Există o serie de manifestări tipice perfecționismului așteptărilor. Perfecționiștii așteptărilor pot avea pretenții de genul:

1. Copiii lor să ia întotdeauna note de 10 sau să aibă note maxime la examene.

2. Partenerii lor să-și îndeplinească de fiecare dată perfect responsabilitățile domestice (de exemplu, cina să fie întotdeauna gata la timp, iar curățenia în casă să fie făcută impecabil)

3. Prestatorii de servicii să furnizeze servicii optime (și imediate, fără timpi de așteptare)

4. Angajații lor să nu greșească niciodată, să nu întârzie sau să nu lipsească de la serviciu

5. Profesorii să nu facă niciodată greșeli de notare

6. Prietenii să facă sacrificii eroice pentru ei

7. Ceilalți să respecte întotdeauna regulile de bună-cuviință (de exemplu, să nu se bage niciodată în față la coadă, să le țină întotdeauna ușa).

Să examinăm mai îndeaproape câteva dintre aceste exemple.

Părintele prea grijuliu

Cunosc mulți părinți care așteaptă de la copiii lor să aibă prestații perfecte sau aproape perfecte la școală, la sport sau la alte activități. O mamă își făcuse obiceiul de a merge cu regularitate la școala fiicei sale, pentru a reclama profesorii care îi nedreptățeau fiica, dându-i note mai mici decât merita. Profesorii erau „groaznici“, a tras ea concluzia, și sigur aveau ceva cu fata, de aceea fiica ei de nota 10 primea doar note de 8! În timp ce mama își chinuia și exaspera fata cu pregătirea pentru viitoarele teste, asigurându-se că toate referatele și temele de acasă erau impecabile, atât în conținut, cât și ca prezentare, ambele trăiau într-o stare de constantă și profundă anxietate. Ce mod de viață!

Profesorul hiperbolic

L-am cunoscut personal pe acest suflet chinuit. Profesor de economie, cu câteva publicații foarte credibile, nu era foarte apreciat de studenți, deoarece majoritatea nu puteau satisface cerințele sale grandioase, astfel că doar 40% dintre ei promovau cursurile lui. „Suntem la universitate, iar studenții mei trebuie să se conformeze!“ îi plăcea să spună. Le scădea un punct din notă chiar și pentru o singură greșeală de ortografie. Examina atent lucrările studenților, căutând orice tip de eroare gramaticală imaginabilă, ca să nu mai vorbim de micile inexactități de conținut. N-aveai voie să scapi o literă! Pretindea de la studenți prezență sută la sută și, ai ghicit, nu accepta nici absențele motivate! Un student care lipsea chiar și o singură dată pierdea un punct din notă. Iar dacă se întâmpla să nu ajungă la un examen,

exact cum te aștepți: îl lăsa repetent. Studentul primea un zero! Din păcate, acest profesor genial nu mai predă, pentru că a fost pensionat anticipat.

Managerul care conduce sclavi

Un director de supermarket se aștepta ca angajații lui să fie ocupați tot timpul. Nimeni nu putea sta jos nici măcar o clipă. Dacă rafturile erau aranjate și în perfectă ordine, el cerea personalului să scoată marfa și s-o rearanjeze, astfel încât toată lumea să muncească fără încetare. Dacă o angajată stătea vreodată degeaba, directorul o certa enervat: „Nu ești plătită ca să te uiți în gol! Întoarce-te la treabă *imediat*!" Deloc surprinzător, acest supermarket avea o rată extrem de mare de înlocuire a personalului.

Clientul extrem de pretențios

Ca să-ți faci o idee la ce mă refer când spun „extrem de pretențios", iată un dialog între client și un patiser de la o brutărie din cartier:

— Cu ce vă pot ajuta, domnule?

— Am cumpărat acest tort de aici și îmi vreau banii înapoi.

— Îmi pare rău pentru această situație, domnule. Ce anume vă nemulțumește?

— Este de vanilie! Avea glazură de ciocolată, așa că am crezut că e tort de ciocolată! Nimeni nu mi-a spus că nu e de ciocolată!

— Îmi pare foarte rău. Vreți să-l schimbați cu ciocolată? Tocmai am terminat de decorat unul.

— Nu, vreau să-mi restituiți banii.

— Aveți chitanța?

— Nu, dați-mi naibii banii înapoi!

— Îmi pare rău, domnule, fără chitanță vă pot da un voucher de cumpărături la noi. Ați vrea să facem așa?

— Aș vrea să-ți arunc tortul ăsta în față, asta aș vrea cu adevărat! Mișcă-ți fundul și adu-l pe șeful tău aici, *în momentul ăsta*!

Acest client special era convins că vina îi revenea brutăriei pentru că omisese să menționeze că tortul era de vanilie, prin urmare *trebuia* să-i restituie banii fără chitanță, chiar dacă acest lucru încălca politica magazinului. Astfel de pretenții sunt exagerate, rigide și nerealiste. Din nefericire, ele sunt un exemplu ilustrativ pentru așteptările ce caracterizează aproape toate relațiile interumane ale acestei persoane.

Exercițiul 8.2. Care sunt așteptările tale perfecționiste?

Gândește-te la următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pe baza celor citite în acest capitol, enumeră câteva așteptări perfecționiste pe care le ai de la ceilalți.
2. Când așteptările pe care le ai de la cineva nu sunt onorate, ai tendința de a *evalua* negativ atât *persoana respectivă, cât* și *performanța acesteia*? „Ce idiot! Cum a putut să facă o greșeală atât de stupidă!“ Sau, de obicei, evaluezi negativ doar prestația: „Ce ai *făcut* a fost o mare prostie!“?
3. Te poți identifica cu vreunul dintre exemplele de perfecționism al așteptărilor oferite în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și în ce privință/e?

Ținând cont de răspunsurile date la Exercițiul 8.2, să trecem la metoda noastră în șase pași și să începem să ne ocupăm de așteptările tale nerealiste!

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Examinează cu atenție raționamentul care generează perfecționismul așteptărilor:

1. Ceilalți trebuie să aibă o prestație perfectă/aproape perfectă.
2. Nu ai avut o prestație perfectă/aproape perfectă.
3. Așadar ești lipsit de valoare.
4. Prin urmare sunt automat dezamăgit de tine.

Observă cum, pornind de la exigența perfecțiunii din premisa 1 și de la faptul că nu te ridici la înălțimea așteptărilor mele absolute, adică nu ești perfect (sau aproape perfect) conform premisei 2, voi trage concluzia în premisa 3 că nici tu nu ești valoros, nici prestația ta. Totuși unii perfecționiști ai așteptărilor au tendința de a evalua negativ doar *performanța* persoanei, nu și *persoana*. În ambele cazuri, performanța ta imperfectă face ca perfecționistul din mine să fie dezamăgit. În fond, este o politică de toleranță zero!

Exercițiul 8.3 te va ajuta să-ți clarifici propriul raționament.

Exercițiul 8.3. Identifică-ți raționamentul

Parcurge următoare activități și notează-ți rezultatele în jurnal:

1. În Exercițiul 8.2, întrebarea 1, ai enumerat câteva dintre așteptările tale absolute față de ceilalți. Selectează una dintre ele și formulează-o succint, de exemplu: „Să iau 10 la toate examenele" sau „Să nu lipsesc niciodată de la serviciu".
2. În Exercițiul 8.2, la punctul 2, ai fost întrebat dacă ai tendința de a evalua negativ atât persoana, cât și acțiunile unei persoane care nu se ridică la nivelul așteptărilor tale absolute. În ceea ce privește așteptarea pe care tocmai ai selectat-o pentru acest exercițiu, ai evaluat negativ doar fapta sau și persoana?
3. Acum completează acest model de raționament, folosind așteptările de la întrebarea 1. Pentru subiectul pe care îl evaluezi negativ, dacă este vorba despre *persoană*, introdu „tu"; altminteri, scrie „prestația ta".

   1. Trebuie să [*așteptări de perfecțiune*].
   2. Nu ai avut o prestație perfectă.
   3. Prin urmare [*subiectul evaluat negativ*] este mai puțin valoros.
   4. Așadar automat mă simt dezamăgit de [*subiectul evaluat negativ*].

Felicitări! Tiparul pe care l-ai completat exprimă clar logica pe care o folosești pentru a fi supărat când persoana în cauză nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor tale perfecționiste.

Pasul 2: Respinge premisele iraționale

Acum, că ai formulat premisele, te invit să le analizezi cu atenție pentru a vedea de ce sunt atât de distructive.

Refuză tirania lui *trebuie*

Premisa 1 este cauza problemei. E cât se poate de clar că muritorii de rând nu vor putea îndeplini niciodată așteptările tale. Așadar te-ai programat pentru o îndelungă tortură emoțională din clipa în care ai ridicat ștacheta atât de sus. Și, în plus, te-ai gândit cum se vor simți cei pe care îi supui unei astfel de presiuni? Întrebă-l pe patiserul care a trebuit să suporte clientul apucat de draci!

Respinge gândirea de tip catastrofic

Ți se pare că e sfârșitul lumii, deoarece copilul tău a luat un 9 (sau n-a reușit să fie primul la o activitate oarecare). Știu, îți dorești ca el să fie perfect sau cel puțin pe aproape, dar dacă să fii imperfect ar însemna automat un dezastru, am fi cu toții condamnați, pentru că viața pe pământ este imperfectă!

Refuză să-ți condamni semenii

De asemenea, dacă faptul că o persoană nu se ridică la standardele tale perfecționiste ar însemna că e ignorantă, atunci toată lumea sau aproape toată lumea ar fi astfel. Și ce părere ai despre tine? Te ridici la înălțimea propriilor standarde perfecționiste? Fii sincer!

Refuză tirania lui *nu pot*

Este oare adevărat că *nu* te *poți* abține să nu fii deranjat când alții nu se ridică la standardele tale perfecționiste? Poți să te gândești la vreo persoană care nu ți-a satisfăcut standardele și pe care totuși *nu* te-ai supărat? De pildă, părinții tăi sau cineva pe care îl admiri? A avut vreodată

vreuna dintre aceste persoane o prestație imperfectă fără să te dezamăgească neapărat? Bănuiesc că da; și dacă da, *poți* să nu fii dezamăgit.

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

În locul acestor idei iraționale, iată trei virtuți călăuzitoare care te pot ajuta să faci pace cu o lume în care toate ființele umane sunt imperfecte.

Acceptarea necondiționată a celorlalți

Acceptarea *celorlalți, indiferent dacă se ridică sau nu la înălțimea așteptărilor tale perfecționiste,* te poate ajuta să tolerezi imperfecțiunea inerentă ființei umane în general. Înțelegând acest aspect, vei putea evita emoțiile autodistructive ce decurg din pretenția nerealistă a perfecțiunii de la ceilalți.

Curajul

În acest sens, poate fi util să-ți faci curaj pentru a înfrunta fără rezerve realitatea imperfectă deoarece, inevitabil, vei mai fi dezamăgit în viitor. Renunțând la pretenția de perfecțiune de la ceilalți, înveți să accepți imperfecțiunea ființei umane în general — și, firește, propria imperfecțiune. E ceva ce necesită curaj!

Moderația

Această formă de autocontrol implică exersarea *cumpătării* — capacitatea de a evita emoțiile autodistructive — când ceilalți nu se ridică la standardele tale perfecționiste și de a

realiza că *tu* ești cel care te deranjează, nicidecum ceilalți.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Pentru a ne dezvolta capacitatea de acceptare necondiționată a semenilor, Albert Ellis ne sfătuiește să nu-i condamnăm pe ceilalți la modul general. Părintele terapiei cognitiv-comportamentale pledează pentru acceptarea semenilor, pentru că sunt ființe umane ca și noi, care trăiesc, respiră și sunt înzestrate cu însușiri unice (unele bune, altele rele). Chiar dacă putem critica în mod constructiv lucrurile nepotrivite pe care uneori le fac aceștia, să nu-i condamnăm integral, punându-le etichete degradante (Ellis, 2001).

Thomas Hobbes, filosof politic din secolul al XVI-lea, recomandă să-i tratăm pe ceilalți cu același respect cu care am vrea să fim tratați și noi. Hobbes dă o interpretare proprie regulii de aur: „Nu-i face altuia ceea ce nu ai vrea să ți se facă ție însuți" (Hobbes, 1939, 172). Nerespectându-i pe ceilalți, condamnându-i, îți pui în pericol propria pace și siguranță, deoarece este foarte probabil ca și ei, la rândul lor, să răspundă în același mod — sau chiar mai rău. Albert Ellis îi împărtășește opinia: „Dacă nu vrei să fii condamnat, blamat sau ostracizat de oameni, încearcă să-i accepți necondiționat" (Ellis, 2001, p. 30).

Pentru a-ți cultiva curajul, spune Buddha, renunță la așteptările pe care le ai de la ceilalți. Potrivit budismului, suferința este cauzată de faptul că ne cramponăm de ceva care nu se află sub controlul nostru — și, în mod clar,

performanța altora este unul dintre aceste lucruri. Curajul înseamnă, în acest caz, să renunți la așteptările tale perfecționiste față de ceilalți și să lași lucrurile să se întâmple *așa cum se întâmplă*, nu așa cum crezi tu că *trebuie să se întâmple* (Hanh, 2011).

Pentru a dezvolta cumpătarea, Epictet recomandă oamenilor să-și stăpânească emoțiile — nu vorbi ca și când evenimentele vieții te-ar supăra, când ceea ce te supără cu adevărat este limbajul pe care îl folosești când te referi la aceste evenimente (Epictet, 1948). În loc să zici: „Ești un dobitoc incompetent!“, încearcă să spui: „Păcat că nu te descurci atât de bine pe cât am sperat“. Și, în loc de: „Incompetența ta nu-mi provoacă decât suferință!“, recunoaște că tu însuți îți provoci suferința respectivă!

Pentru a nu te mai amăgi și a fi autentic, Sartre te sfătuiește să reflectezi la faptul că „omul care se ascunde în spatele patimilor sale se amăgește pe sine însuși“, deoarece „omul este el însuși responsabil de patimile sale“ (Sartre, 1989). Așadar pur și simplu te minți singur când îți spui că alții — nu tu — te enervează. Cea mai bună dovadă că îți poți controla emoțiile este să o faci pur și simplu: încetează să te mai amăgești și fii autentic. Dacă te minți pe tine însuți, sunt șanse mari să nu fii sincer nici cu ceilalți. Sartre ar fi de părere că, dacă ai ceva constructiv de zis, e cazul să nu te mai joci și să spui clar, apoi să mergi mai departe: „Cred că ai fi putut convinge acel potențial client dacă ai fi vorbit mai puțin și ai fi ascultat cu mai multă atenție ceea ce dorea să obțină el prin semnarea contractului“.

Pasul 5: Construiește-ți un plan rațional de acțiune

Când ceilalți nu se ridică la nivelul exigențelor trasate de perfecționistul expectanței, iată câteva reacții obișnuite ale acestuia:

1. Strigă sau zbiară la persoana care nu s-a ridicat la nivelul așteptărilor sale
2. Folosește atacul la persoană (adresându-i injurii directe)
3. Refuză să mai vorbească cu persoana respectivă
4. Plânge
5. Are un comportament pasiv-agresiv (de exemplu, se poartă cu răceală, face comentarii indirecte umilitoare sau denigratoare și are un limbaj corporal negativ)
6. Devine agresiv fizic
7. Vrea să se răzbune.

Exercițiul 8.4 te va ajuta să-ți identifici propriile răspunsuri comportamentale.

Exercițiul 8.4. Care sunt răspunsurile tale comportamentale?

În jurnalul tău, fă o listă cât mai cuprinzătoare cu lucrurile pe care le faci când alții nu se ridică la standardele tale de perfecțiune.

Acum, că ai asimilat învățăturile înțelepților și ți-ai identificat comportamentele

contraproductive, e timpul să-ți elaborezi propriul plan de acțiune cu ajutorul Exercițiului 8.5!

Exercițiul 8.5. Construiește-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți răspunsurile comportamentale. În Exercițiul 8.4, ai enumerat toate lucrurile pe care îți amintești că le faci în prezent ori de câte ori ceilalți nu se ridică la nivelul așteptărilor tale de perfecțiune. Acum, întoarce-te la sfaturile înțelepților și la ceea ce ți-ar putea recomanda fiecare să faci diferit. Să presupunem că ai un comportament pasiv-agresiv cu ceilalți când aceștia comit greșeli pe care le consideri prostești. Ai învățat că îți poți exercita voința pentru a nu mai face remarci sarcastice sau comentarii umilitoare, spunând, în schimb, ceva constructiv și trecând apoi cu grație mai departe.
2. Elaborează-ți planul de acțiune. Pe baza acestor învățăminte, folosindu-ți creativitatea, întocmește o listă cu lucrurile pe care le-ai face diferit. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

În timp ce te străduiești să pui în aplicare planul de acțiune întocmit în Exercițiul 8.5, reține următoarele trei idei:

1. Dacă oamenii ar trebui să se ridice la standardele tale de perfecțiune pentru a merita respect, atunci chiar și cei pe care îi admiri cel mai mult, inclusiv tu însuți, ar fi

rareori — dacă nu chiar niciodată — demni de respect.

2. Supărarea din cauza comportamentelor sau a performanțelor „imperfecte" ale celorlalți generează stres și pentru tine, și pentru ceilalți, fără a servi vreunui scop util.

3. Emoțiile tale nu apar pur și simplu, ca un fulger care lovește din senin. De regulă, poți să le controlezi destul de bine.

Felicitări pentru efortul serios pe care l-ai depus parcurgând exercițiile din acest capitol. Pentru a-ți pune în aplicare planul de acțiune care să te ajute să te împaci cu imperfecțiunile celorlalți, treci la Capitolul 14. Nu ezita să continui cu celelalte capitole dedicate fiecărui tip de perfecționism — dar nu uita mai întâi să parcurgi Exercițiile 14.1 și 14.2.

Capitolul 9

Perfecționismul centrat pe ego

Cei mai mulți dintre noi preferăm să socializăm și să lucrăm cu persoane care împărtășesc cel puțin o parte dintre convingerile și valorile noastre, în special cele pe care le considerăm importante, cum ar fi credințele religioase sau principiile noastre morale. Cu toate acestea, perfecționismul centrat pe ego nu este doar o simplă preferință; mai degrabă, este o exigență ca toți ceilalți oameni să fie întotdeauna sau aproape întotdeauna de acord cu punctele noastre de vedere, împărtășind credințele, valorile, dorințele, interesele, preferințele sau gusturile noastre (Cohen, 2015).

Perfecționiștii centrați pe ego:

1. Se simt adesea deranjați când alte persoane nu sunt de acord cu ei, uneori chiar și în legătură cu lucruri mărunte

2. Nu sunt interesați să vadă lucrurile din perspectiva celor care nu le împărtășesc opiniile

3. Consideră că punctele de vedere ale celor care nu sunt de acord cu ei nu sunt credibile

4. Cred că oamenii care nu sunt de acord cu ei sunt proști, răi sau nedemni de compania lor

5. Cred că întotdeauna sau aproape întotdeauna *trebuie* să aibă dreptate; rareori admit că greșesc, în unele cazuri niciodată.

Punctul tău de vedere subiectiv nu este singurul!

Fiecare dintre noi vede lumea prin propria lentilă subiectivă. Această subiectivitate este modelată de experiențele noastre personale, sociale și culturale. Limba, religia, caracteristicile demografice și alte aspecte sociale, etnice, de gen și culturale se îmbină cu personalitatea noastră și cu experiențele personale pentru a forma un sistem complex de credințe prin care interpretăm lumea. Așadar este de înțeles să te simți mai confortabil cu viziunea proprie asupra lumii decât cu cea contrastantă a altora. Din nefericire, perfecționiștii centrați pe ego au tendința de a considera opiniile subiective ale celorlalți ca fiind false, eronate, dezinformate sau, într-un fel sau altul, defectuoase și de a acorda un statut obiectiv propriilor opinii, exprimate cu emfază, ca în aceste exemple:

1. Cum poate cineva să iubească mai mult pisicile decât câinii?
2. Trebuie să fii nebun să-ți placă zăpada!
3. Numai un idiot ar vota acest candidat.
4. Ateii sunt toți niște sălbatici.
5. Homosexualii sunt oameni bolnavi.
6. Mâncarea italiană este cea mai bună!
7. Familia mea (spre deosebire de a ta) este o familie *adevărată*!
8. Nu cred în prostiile astea feministe, așa că scoate-ți-le din cap!

Elementul comun este că, într-o anumită măsură, perspectivele acestea stabilesc standardul pentru ceea ce este real, adevărat, bun, sănătos și așa mai departe. Acest lucru sugerează că perfecționismul centrat pe ego se bazează pe o viziune foarte ciudată asupra adevărului sau a realității.

Mă îndoiesc că ai spus vreodată explicit: „Eu stabilesc standardul de adevăr. Sunt un guru al realității!" Cu toate acestea, pentru majoritatea perfecționiștilor centrați pe ego, cam asta se subînțelege din felul în care tratează opiniile celorlalți când acestea intră în conflict cu ale lor. Te poți convinge singur de acest lucru efectuând Exercițiul 9.1.

Exercițiul 9.1. Reflectează asupra propriului egocentrism

Alcătuiește în jurnalul tău o listă asemănătoare celei din exemplul precedent, consemnându-ți gândurile sau afirmațiile care indică tendința de a stabili standardul de adevăr sau de realitate.

Teoria adevărului răsturnat cu susul în jos a perfecționistului centrat pe ego

Definiția esențială a adevărului a fost rezumată cu mult timp în urmă de Aristotel: O credință este adevărată atunci când corespunde realității, iar falsă, când nu corespunde (Aristotel, 1941, c. 4, par. 7). Astfel, credința ta că Pământul se învârte în jurul Soarelui este adevărată pentru că se bazează pe un fapt, în timp ce credința susținută de oamenii bisericii din Evul Mediu că Soarele se învârte în jurul Pământului este falsă, pentru că nu a existat niciodată un astfel de fapt. Cu toate acestea,

perfecționiștii centrați pe ego consideră că faptele există când corespund perspectivelor lor (credințe, valori, dorințe, gusturi sau preferințe) și că sunt false când nu se întâmplă asta. *Lumea se învârte în jurul lor!*

Dar și în acest caz, există o anumită măsură în care cineva poate susține o teorie a adevărului răsturnat cu susul în jos. La extrem, se află persoanele cu tulburare de personalitate narcisică, ale căror grandomanie și sentiment al propriei importanțe pot ajunge la delir (Cohen, 2017). Din fericire, majoritatea perfecționiștilor centrați pe ego nu suferă de iluzia grandorii. Cu toate acestea, tendința de a considera convingerile, valorile, preferințele, dorințele, interesele și gusturile tale mai legitime decât ale celorlalți îți poate provoca multe bătăi de cap și conflicte cu ceilalți.

Incapacitatea de a construi relații intime de succes

Perfecționiștii centrați pe ego au, în general, dificultăți în stabilirea și menținerea unor relații intime satisfăcătoare, deoarece înăbușă autonomia și exprimarea de sine a partenerilor lor. Ei nu recunosc credințele, valorile, preferințele, gusturile și dorințele celorlalți ca fiind valide dacă acestea diferă de ale lor. În consecință, partenerii sunt împinși fie să renunțe la individualitatea lor, fie să sufere încercări persistente de a le fi subminat, depreciat sau degradat statutul de persoane distincte și autonome. În ambele cazuri, relația este disfuncțională și adesea de scurtă durată.

Probleme la locul de muncă

Perfecționiștii centrați pe ego nu se descurcă, în general, bine la locul de muncă din motive similare. În măsura în care intră în conflict cu colegii, apare o stare constantă de antagonism, care se termină, în general, cu o concediere. În cazul în care perfecționistul centrat pe ego se află într-o poziție managerială, există animozitate și resentimente între angajați, ceea ce de obicei se răsfrânge asupra productivității lor. După cum a arătat Daniel Goleman (1997), inteligența emoțională, care include abilități de relaționare interpersonală, cum ar fi capacitatea de a empatiza cu ceilalți, poate fi un indicator chiar mai important al succesului în management decât capacitățile cognitive.

Incapacitatea de a învăța și de a se adapta

Pentru că nu suportă să-și recunoască greșelile, perfecționiștii egocentrici au dificultăți în a învăța și a se adapta la situații noi. Dacă tu crezi că ai întotdeauna dreptate, nu vei face schimbări pentru a corecta ceea ce ai greșit. Vei fi inflexibil și impermeabil la schimbare — punându-te în situația de a-ți gestiona greșit propria viață și pe ale celor care ar putea depinde de tine.

Înăbușirea creativității

Deoarece perfecționiștii centrați pe ego au tendința de a respinge sugestiile altora când aceștia nu sunt de acord cu viziunea lor, ei își îngustează paleta de idei creative din care se pot inspira pentru a aborda provocările vieții. După cum vor afirma majoritatea oamenilor creativi, produsele originale sunt construite dintr-o

sinteză de idei variate. De exemplu, terapiile cognitiv-comportamentale combină terapiile comportamentale cu cele cognitive. Perfecționismul centrat pe ego îți poate afecta capacitatea de a vedea dincolo de propriile idei prăfuite!

Pentru a explora efectele perfecționismului tău centrat pe ego, alocă-ți puțin timp pentru parcurgerea Exercițiului 9.2.

Exercițiul 9.2. Cum te-a afectat perfecționismul centrat pe ego?

Notează-ți detaliat în jurnal modul în care crezi că perfecționismul tău centrat pe ego te-a afectat sau ar fi putut să te afecteze negativ pe tine și pe ceilalți. Știu că nu e ușor, dar conștientizarea este un factor-cheie pentru a reuși să depășești acest obicei autodistructiv!

Așadar ești gata să faci ceva în legătură cu perfecționismul tău centrat pe ego? Pe baza reflecțiilor pregătitoare din Exercițiile 9.1 și 9.2, putem să începem!

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Raționamentul principal care stă la baza perfecționismului tău centrat pe ego arată în felul următor:

1. Punctul meu de vedere este întotdeauna corect.

2. Nu ești de acord cu punctul meu de vedere.

3. Prin urmare punctul tău de vedere este greșit.

4. Așadar *nu* îl *pot* tolera.

În premisa 1, formulezi cerința perfecționistă ca realitatea să se conformeze punctului tău de vedere subiectiv — întemeiat pe credințele, valorile, dorințele, preferințele, interesele sau gusturile tale. Când cineva nu este de acord cu tine, deduci că punctul de vedere al persoanei respective este greșit, deci *nu* îl *poți* tolera. Și când crezi că „nu poți" tolera, așa vei și face!

Iată un exemplu:

1. Punctul meu de vedere trebuie să fie întotdeauna corect.
2. Îmi plac mai mult thrillerele de acțiune decât comediile tale romantice.
3. Așadar thrillerele de acțiune sunt cele mai bune!
4. Prin urmare cum te aștepți să stau să mă uit la filmele tale?

Exercițiul 9.3 te va ajuta să analizezi raționamentul din spatele perfecționismului *tău* centrat pe ego.

Exercițiul 9.3. Identifică-ți raționamentul Efectuează fiecare activitate și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. Amintește-ți de o situație în care o anumită persoană nu a fost de acord cu una dintre opiniile tale ferme pe un subiect controversat, iar lucrul acesta te-a deranjat foarte mult. Poate că era vorba de politică sau de o temă de interes public, cum ar fi avortul. Formulează succint punctul tău de vedere —

de exemplu: „Avortul este întotdeauna un lucru rău”.
2. Acum completează argumentele, folosind acest model de raționament:

   1. Punctul meu de vedere trebuie să fie întotdeauna corect.
   2. Nu ești de acord cu perspectiva mea conform căreia [*punct de vedere*].
   3. Prin urmare punctul tău de vedere trebuie să fie greșit.
   4. Așadar nu îl pot tolera.

Felicitări! Modelul completat este tiparul de raționament pe care îl utilizezi pentru a te supăra când cineva nu este de acord cu punctul tău de vedere.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Să începem prin a examina cu atenție acel „trebuie“ din premisa 1.

Respinge tirania lui *trebuie*

În premisa 1, pretinzi ca realitatea să se conformeze punctului tău de vedere subiectiv. Înțeleg: te simți destul de bine când ai dreptate în legătură cu anumite lucruri. Cu toate acestea, realitatea nu *trebuie* să se conformeze viziunii tale. Dacă ar fi așa, nu te-ai înșela niciodată în legătură cu nimic — lucru care este în mod evident imposibil. Și, în orice caz, ar fi într-adevăr așa de grozav să ai întotdeauna dreptate? Nu ai învăța niciodată nimic! Ca să nu spun cât de plictisitor ar fi dacă toată lumea ar da pur și simplu din cap la unison, ascultându-ți opiniile.

Renunță la gândirea de tip buricul pământului

Recunoaște: faptul că alții nu sunt de acord cu tine nu înseamnă obligatoriu că greșesc. De pildă, consideri că susții la alegeri un candidat politic mai potrivit decât opțiunea colegului tău și ești convins că argumentele tale sunt mai solide decât ale lui? Ei bine, nu vei dovedi nimic insultându-l pentru că refuză să fie de acord cu tine.

Imaginează-ți că cineva te-ar trata pe tine în felul acesta. Că un alt autoproclamat guru al realității ți-ar călca în picioare opiniile și s-ar apuca să te insulte. Ai accepta așa ceva? Evident că nu! Prin urmare ce anume îți dă dreptul să *te* erijezi în guru al realității? De ce ar fi subiectivitatea ta mai credibilă decât a celorlalți? Pentru că este a *ta*? Oricine poate avea asemenea pretenții absurde!

Refuză tirania lui *nu pot*

În premisa 4, ai declarat că *nu poți tolera* un alt punct de vedere, opus. Dar acest lucru nu rezultă logic din faptul că este opus. Firește că poți permite altora să aibă propriile opinii contrare, *dacă vrei*. Dar *a nu vrea* nu este același lucru cu *a nu putea*. „Nu pot“ înseamnă că *nu este posibil* să tolerezi diferențele de opinie. „Nu vreau“ înseamnă că alegi să n-o faci. Din păcate, când ai o atitudine rigidă, ținându-te cu dinții de *nu pot* și refuzând să renunți la el, te anchilozezi, în loc să ameliorezi crampele generate de vechile tale idei încremenite, neprimenite de suflul proaspăt al unor puncte de vedere diferite!

Refuză compartimentarea realității

Poate că cea mai flagrantă eroare a perfecționismului centrat pe ego este convingerea că realitatea poate fi încadrată cu precizie în categorii, de genul: corect sau greșit, adevărat sau fals, autentic sau contrafăcut. Gusturile tale muzicale pot fi diferite de ale altcuiva; poți avea opinii politice diferite de ale celorlalți; poți fi interesat de știință, în timp ce altul preferă disciplinele umaniste; și poți pune familia mai presus de carieră. Acest lucru nu înseamnă că ai dreptate, iar cealaltă persoană greșește. Realitatea se manifestă în multe culori și nuanțe de gri și este absurd să încerci să le reduci pe toate doar la alb sau negru.

Desigur, unele opinii pot fi mai bine argumentate decât altele. De exemplu, o persoană poate să se înșele în privința anumitor fapte ori să nu aibă suficiente dovezi. Dar argumentele tale nu sunt mai bune doar pentru că sunt *ale tale*. Altfel ne întoarcem la aceeași veche compartimentare a realității — care este cum spun eu, nu cum spui tu, adică *eu am dreptate și tu greșești*!

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

În loc să te adâncești în acest abis al gândirii greșite, iată trei virtuți călăuzitoare care te pot ajuta să te împaci cu imperfecțiunea, într-o lume în care nu e obligatoriu să ai întotdeauna dreptate.

Empatia

Din viața perfecționiștilor egocentrici lipsește împărtășirea *reciprocă* a lumilor lor subiective. După cum s-a discutat în Capitolul 3, empatia

presupune capacitatea de a te conecta cognitiv, emoțional și spiritual cu viziunile subiective ale altora. Ea stă la baza încrederii între oameni, a disponibilității de a fi sincer. Chiar dacă sunteți de acord să nu fiți de acord, tot pot exista reciprocitate, respect și relaționare autentică. Când ești în acord doar cu lumea ta subiectivă, subminezi însăși posibilitatea unei astfel de mutualități.

Toleranța

Toleranța reprezintă antidotul la *nu pot* care, de fapt, se traduce *nu vreau*. În acest context, înseamnă exersarea voinței pentru a putea asculta echidistant diversele opinii individuale ale celor din jur, chiar dacă nu ești de acord cu ele.

Obiectivitatea

După cum ai văzut în Capitolul 3, această virtute călăuzitoare cultivă deschiderea față de infinitele nuanțe ale realității, precum și disponibilitatea de a folosi argumente raționale, în locul dorinței iraționale de a avea dreptate. Exact recomandarea medicului pentru a depăși perfecționismul centrat pe ego!

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Pentru a dezvolta empatia, gânditoarea feministă contemporană Blythe Clinchy spune să jucăm „jocul încrederii“. Dacă spun ceva care ți se pare absurd, în loc să mă întrebi „Ce argumente ai pentru un punct de vedere atât de prostesc?“, te arăți curios: „Cum așa?... Descrie-mi în detaliu cum vezi tu lucrurile. Ai o

perspectivă diferită; ajută-mă să o înțeleg" (Clinchy, 1998, p. 206). În loc să joci jocul îndoielii, faci efortul de a vedea lucrurile așa cum le văd eu! Clinchy precizează că aceasta este doar o *metodă* de cunoaștere. Nu înseamnă că vei ajunge să fii de acord cu ceea ce spun eu. Dar, *conectându-te* cu mine în acest fel, ajungi să înțelegi perspectiva mea și, prin urmare, să accepți modul în care văd lucrurile din punctul meu de vedere subiectiv. Acest demers în sine poate contribui la promovarea respectului reciproc: „Fantastic! Nu mi-am dat seama că în cultura ta se procedează diferit!" și „Îmi dau seama că e normal să te simți astfel, având în vedere că ai trecut printr-o experiență atât de dureroasă".

Fritz Perls, existențialist și fondator al psihoterapiei Gestalt, spune că, *pentru a dezvolta toleranța,* trebuie să folosești un limbaj care implică asumarea responsabilității. Evită limbajul care eludează responsabilitatea, înlocuindu-l cu unul în care ea este explicit prezentă și asumată (Perls, 2013). De pildă, în loc să spui „M-ai enervat", reformulează: „M-am enervat singur", pentru că tu ești cel care se enervează! La fel, nu spune „Nu pot". Acest „nu *pot*" este anchilozant (te împiedică să-ți accepți responsabilitatea). Ar fi preferabil să spui: „Nu vreau" sau „Aleg să nu...". Limbajul pe care îl utilizezi contribuie semnificativ la cultivarea toleranței față de alte perspective diferite de a ta, în special față de cele care s-ar putea să-ți displacă.

Când îndepărtezi aceste straturi lingvistice cu care îți îngrădești singur disponibilitatea, vei putea înțelege mai bine că libertatea ta poate coexista cu libertatea celorlalți de a-și exprima

propriile puncte de vedere subiective. După cum rezumă Perls atât de elocvent:

Eu îmi fac treaba mea și tu îți faci treaba ta.
Nu am venit pe lume ca să mă ridic la înălțimea așteptărilor tale.
Iar tu nu trăiești pentru a îndeplini așteptările mele.
Tu ești tu, iar eu sunt eu... (Counselling Connection)

John Stuart Mill, filosof din secolul al XIX-lea, ne recomandă *să-i lăsăm pe ceilalți să aleagă singuri,* întrucât nimeni nu este perfect. Mill ne sfătuiește să nu ne amestecăm în alegerile de viață ale altora, care nu ne privesc direct pe noi. Nici noi, nici ceilalți nu ne aflăm în posesia adevărului absolut. Când le permiți și altora să-și exprime opiniile, chiar dacă unele dintre aceste opinii se dovedesc a fi greșite, există mai multe șanse ca adevărul să iasă în cele din urmă la suprafață, decât când reduci la tăcere opiniile cu care nu ești de acord (Mill, 1859, cap. 3).

Buddha ne îndeamnă să *avem compasiune pentru semenii noștri,* în loc să fim egocentrici. Budismul ne învață că toleranța este o virtute fundamentală, deoarece prin ea îți exprimi iubirea și compasiunea pentru cei care nu sunt de acord cu tine (Ratnaghosa). Ne aflăm cu toții în aceeași barcă, încercând să dăm un sens realității! Depășind atitudinea egocentrică și cultivând una plină de compasiune pentru ceilalți, vei putea renunța la pretenția ca lumea să fie mereu de acord cu tine. Iar această renunțare îți va aduce o mare ușurare și pace interioară.

Pentru a cultiva obiectivitatea, spune Francis Bacon, trebuie să ne ferim de „idolii minții“ (presupuneri false) la care sunt predispuse ființele umane. Filosof din secolul al XVI-lea care a pus bazele cercetării științifice, Bacon ne sfătuiește să ne eliberăm mintea de anumite prejudecăți ce ne pot periclita capacitatea de a gândi obiectiv. Printre acestea se numără tendința de:

1. A crede ceea ce îți convine sau îți dorești să crezi („Sunt cel mai bun din clasă la matematică.“)

2. A ignora dovezile care nu corespund punctului tău de vedere (cum ar fi alți elevi cu note mai mari la examene)

3. A găsi explicații și justificări nefondate pentru a-ți apăra punctul de vedere („Examenele n-au fost corecte.“)

4. A reduce realitatea la niște cadre bine delimitate, când în fapt ea nu are precizie matematică („Ori ești de acord cu mine, ori te înșeli.“).

Potrivit teoriei lui Bacon, toate ființele umane au aceste tendințe într-o măsură mai mare sau mai mică. El le numește „idoli ai minții“ de care trebuie să ne ferim pentru a fi obiectivi (Bacon, 2014). În acest scop, e necesar să elaborăm un plan rațional!

Pasul 5: Construiește un plan rațional de acțiune

Desigur, perfecționiștii centrați pe ego nu răspund întotdeauna în același mod când alții

nu sunt de acord cu ei. De exemplu, iată câteva răspunsuri comportamentale frecvente:

1. Devin obsedați să demonstreze că cei care nu sunt de acord cu ei greșesc, sunt oameni răi sau nu sunt demni de respect.

2. Caută cu înverșunare să convingă persoana care nu este de acord cu ei să le adopte punctul de vedere.

3. Inventează „dovezi" (respectiv, minciuni) pentru a-i convinge pe ceilalți că au dreptate.

4. Recurg la un limbaj puternic încărcat emoțional pentru a-i ataca personal, intimida sau manipula în alt mod pe cei care nu sunt de acord cu ei („Ce laș!"; „Nu fi naiv!"; „E o vrăjeală.").

5. Evită persoana care îi contrazice sau au un comportament ostil față de aceasta.

6. Adresează amenințări.

7. Devin agresivi fizic.

Tu ce fel de reacții comportamentale ai când alții nu sunt de acord cu punctul tău de vedere? Exercițiul 9.4 îți oferă ocazia de a le explora.

Exercițiul 9.4. Care sunt răspunsurile tale comportamentale când ai o divergență?

Enumeră în jurnalul tău toate lucrurile pe care îți amintești că le faci când alții nu sunt de acord cu punctul tău de vedere.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci diferit?

Din înțelepciunea filosofilor putem desprinde câteva sfaturi ce au rezistat probei timpului și care ne pot folosi și astăzi pentru a schimba modul în care răspundem în cazul divergențelor de opinii:

CLINCHY

1. În loc să încercați să manipulați, să mințiți sau să folosiți invective la adresa oamenilor, nume urâte, străduiți-vă să vedeți lumea din perspectiva lor.

MILL

1. Dacă ești un căutător al adevărului, realmente preocupat de aflarea acestuia, dă-le și altora șansa de a-și exprima punctele de vedere, astfel încât adevărul să poată ieși la lumină deplin.

2. Dacă nu reușiți să cădeți de acord, atunci conveniți să nu fiți de acord!

3. Fiecare are dreptul de a alege pentru sine ce să gândească și cum să trăiască, atât timp cât nu prejudiciază pe nimeni. Așa că nu mai încerca să-i forțezi pe ceilalți să gândească asemenea ție (Mill, 2011).

BUDDHA

1. Renunță la pretențiile centrate pe ego, arătând, în schimb, compasiune pentru ceilalți, chiar dacă nu-ți împărtășesc opiniile. Și

ei încearcă să facă față realității în felul lor, așa cum faci și tu.

PERLS

1. În loc să spui: „*Nu pot* tolera opiniile altora", spune: „Nu vreau" sau „Aleg să nu o fac". Apoi asumă-ți responsabilitatea pentru alegerea ta.

BACON

Întrebați-vă ce „idoli ai minții" vă afectează obiectivitatea și apoi exercitați-vă voința de a nu-i lua în seamă (Bacon, 2014).

Cu ajutorul Exercițiului 9.5, vei descoperi cum te pot îndruma aceste observații înțelepte în construirea propriului plan de acțiune.

Exercițiul 9.5. Construiește-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți răspunsurile comportamentale. În Exercițiul 9.4, ai enumerat multe dintre lucrurile pe care ți-ai amintit că le faci în prezent, când alții nu sunt de acord cu tine. Acum recitește sfaturile înțelepților și gândește-te ce ți-ar spune fiecare dintre ei să faci diferit.
2. Întocmește-ți planul de acțiune. Pe baza acestor observații, alcătuiește o altă listă cu lucrurile pe care le-ai face diferit. Fii creativ! *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

E timpul pentru spectacol! Acesta este momentul în care pui în aplicare planul de acțiune pe care l-ai elaborat în Exercițiul 9.5 pentru a-ți dezvolta virtuțile călăuzitoare: empatia, toleranța și obiectivitatea. Capitolul 14 te va ajuta în acest sens! Pe măsură ce parcurgi prezentul capitol, reține aceste trei idei-cheie:

1. Punctul tău de vedere nu este mai credibil decât al altora doar pentru că este *al tău*.

2. *Poți* tolera puncte de vedere diferite, dacă vrei.

3. Dacă cineva s-ar erija în guru al realității și ar încerca să-ți impună diverse puncte de vedere, ți-ar conveni?

Pentru a pune în aplicare planul de acțiune în vederea împăcării cu cei care nu sunt întotdeauna de acord cu tine, mergi la Capitolul 14. Poți continua cu celelalte capitole specifice tipurilor, dar nu uita să parcurgi mai întâi Exercițiile 14.1 și 14.2.

Capitolul 10

Perfecționismul tratamentului

Acești perfecționiști pretind ca lumea să nu se poarte niciodată sau aproape niciodată rău cu ei ori în moduri pe care le consideră a fi:

1. Injuste sau nedrepte („Au invitat pe toată lumea, în afară de mine.")
2. Nesuferite („Nici măcar nu m-a lăsat în pace, după toate prin câte am trecut.")
3. Supărătoare („Plănuiam să-mi iau o zi liberă, iar acum îmi spune că trebuie să lucrez!")
4. Dezagreabile sau dureroase („A fost atât de dureros să aud că are o părere urâtă despre mine, după ce m-am străduit din răsputeri să fac relația să meargă!")
5. Nepoliticoase, lipsite de tact, de respect sau de maniere („Știa că mi-am pierdut tatăl și nici măcar nu mi-a transmis condoleanțe!")
6. Exigente sau solicitante („De ce dă mereu atâtea teme pentru acasă?")
7. Necooperante („De câte ori am nevoie de el, e indisponibil!")
8. Critice („Mi-a spus că lucrarea mea necesită încă multă muncă!")
9. Lipsite de afecțiune („Este atât de rece cu mine, deși ne cunoaștem de atâta timp")

10. Lipsite de onestitate („Cum a putut să mă mintă în felul acesta?")

Când perfecționiștii tratamentului cred că sunt sau vor fi tratați în astfel de moduri, reacțiile lor emoționale pot include:

1. Furie
2. Depresie
3. Tristețe
4. Iritabilitate
5. Anxietate
6. Resentimente

E de înțeles că ești supărat

Fără îndoială, există momente în care ai fost tratat cu adevărat rău (poate chiar *foarte* rău) și este de înțeles că poți să fii supărat. În fond, e un lucru cât se poate de omenesc, nu-i așa? Dar, chiar și în aceste condiții, va trebui să renunți la cerința imperativă de a nu fi tratat altfel de cum aștepți; altminteri nu vei reuși să gestionezi și să depășești situațiile reale în care ai fost cu adevărat tratat rău.

Tratamentele rele nu sunt toate la fel de rele

Bineînțeles, există grade de rele tratamente și ar fi absurd să se echivaleze violul sau violența cu inconveniența sau critica.

Dar, pe o scală a răutății între „Nu s-a purtat foarte frumos cu mine" și, ei bine, o crimă, de cele mai multe ori perfecționismul de tratament se referă la comportamente situate în zona de

jos. Ținând cont de acest lucru, propun să aruncăm o privire mai atentă asupra unor tipuri frecvente de perfecționism al tratamentului.

Cel care nu este dispus să accepte critici

Acest tip de perfecționist are tendința de a se zbârli la primul semn de critică, chiar și constructivă, percepând-o drept un atac la adresa persoanei sale. E posibil să plângă, să devină defensiv sau să evite sursa criticii, în consecință va întâmpina dificultăți în privința păstrării unui loc de muncă și a avansării în ierarhie. Astfel de perfecționiști ai tratamentului sunt adesea și perfecționiști ai performanței (a se vedea Capitolul 4), prin urmare tind să se autodenigreze când li se atrage atenția că prestația lor nu se ridică la nivelul cerut sau că trebuie să-și ajusteze modul de a lucra.

Este predispus la moralizare

Acest tip de perfecționist al tratamentului tinde să aibă un standard moral excepțional de ridicat pentru alții; în consecință găsește cu ușurință greșeli la semenii săi. Exemple de „transgresiuni morale“ obișnuite pot fi:

1. „Dai dovadă de favoritism.“
2. „Râzi pe seama mea!“
3. „Nu ești un prieten adevărat.“
4. „Nu am fost niciodată atât de umilită în viața mea.“
5. „Am impresia că mereu profiți de mine.“

Din nefericire, răspunsul perfecționistului tratamentului la afrontul perceput nu este de obicei proporțional cu transgresiunea percepută. Răspunsul poate fi o atitudine nesociabilă, pasiv-agresivă sau resentimentară manifestată sub formă de protest („Refuz să lucrez cu tine, în cazul acesta!"). Bietul om îi îndepărtează adesea pe ceilalți, care se satură să fie acuzați pe nedrept.

Mereu gata de contraatac

„Te pui cu cine nu trebuie!" este mottoul obișnuit al acestui tip de perfecționist al tratamentului. „Doar să nu mă calci pe bătături și ne vom înțelege foarte bine." Însă e dificil să *nu-l* calci pe bătături pe acest perfecționist, iar consecința poate fi un război declarat — orice, de la confruntare fizică până la procese! Câtă energie irosită pe o ostilitate inutilă motivată de furie intensă și sete de răzbunare. Cu consecințe adesea autodistructive! De pildă, un profesor nemulțumit, lezat de rezultatele din raportul de evaluare a activității sale didactice, a declarat război decanului, încercând să-și mobilizeze colegii profesori împotriva acestuia. Revoluționarul nostru a sfârșit pe lista de indezirabili a facultății și a altor colegii, văzându-se nevoit să plece în căutarea unui loc mai bun. E puțin probabil să-l găsească.

Ușor de copleșit

Acest tip de perfecționist al tratamentului pretinde de la ceilalți (cum ar fi angajatorii, educatorii, familia sau prietenii) să nu-l suprasolicite sau să nu-i ceară „prea mult". Nu de puține ori întâlnesc studenți care cer un astfel

de tratament „lejer“ din partea profesorilor lor. Ei sunt în general slab motivați și se înscriu la cursurile predate de profesori care și-au câștigat reputația de a trece „ușor“ studenții la examene. Mai mult, se arată indignați de profesorii care au pretenția ca studenții lor să muncească serios pentru note, considerându-i „nedrepți“ sau „prea exigenți“. Deoarece se demoralizează repede când parcurgerea materiei de curs presupune timp și efort substanțial din partea lor, ei renunță adesea prematur, pică examenele sau încearcă să se retragă. Dar provocările inerente și inevitabile vieții, mai ales în lipsa unor abilități lucrative, pot constitui un bun catalizator pentru schimbări constructive și, de-a lungul vremii, mi-a fost dat să constat că unii dintre ei se prezintă la cursul meu după ani de zile, dispuși să muncească din greu pentru a progresa. Vorba aceea, mai bine mai târziu decât niciodată! Din păcate, unora dintre acești studenți le-a luat un deceniu sau chiar mai mult pentru a-și învăța lecția.

Nu vrea să fie deranjat

Cerința acestui tip de perfecționist al tratamentului este să nu fie deranjat sau încurcat de alții, cum ar fi prietenii, familia, copiii, partenerii sau angajatorii. „Timpul meu e prețios“ pare să fie sloganul lui preferat; dar nu e singurul, are un întreg arsenal: „Am lucruri mai bune de făcut cu viața mea!“ sau „Nu e momentul potrivit acum“. Acești perfecționiști pot simți anxietate, resentimente, furie sau iritare când alții:

1. Îi distrag de la obiectivele sau activitățile lor preferate

2. Le cer să facă diverse lucruri în momente nu tocmai potrivite

3. Le atribuie „sarcini de lucru"

4. Le irosesc timpul cu „discuții mărunte" sau subiecte „plictisitoare"

5. Le cauzează prejudicii sau pagube chiar și relativ minore.

Din nefericire, adesea astfel de persoane nu văd pădurea de copaci și nu-și îngăduie răgazul de a savura micile bucurii ale vieții — cum ar fi clipele de intimitate cu persoanele apropiate, momentele importante din viața copiilor și a nepoților lor, ajutorul dat unui prieten și eforturile unei echipe sau ale unei comunități în care toată lumea pune umărul la realizarea unui obiectiv de interes comun.

Exercițiul 10.1 te va ajuta să identifici tipul de perfecționism al tratamentului care te caracterizează.

Exercițiul 10.1. Ce fel de perfecționist al tratamentului ești?

Gândește-te la următoarele întrebări și scrie-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pe baza a ceea ce ai citit până acum în acest capitol, precizează câteva dintre modurile în care crezi că ceilalți te tratează greșit. Indică, de asemenea, tipurile de tratament negativ pe care le experimentezi relativ frecvent și pe care îți este greu să le gestionezi. E dificil să faci față criticilor? Sau poate consideri că alții profită de tine, că ești exclus de la evenimente

sociale ori că nu ți se spune adevărul și altele asemenea?
2. Când ești tratat în modurile enumerate mai sus, ce simți? Devii iritabil, furios, anxios sau deprimat?
3. Te poți identifica cu vreunul dintre exemplele de perfecționism de tratament oferite în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și în ce privință/privințe?

Pe baza răspunsurilor tale la Exercițiul 10.1, să începem să lucrăm la depășirea perfecționismului tratamentului!

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Raționamentul principal care stă la baza perfecționismului tratamentului arată în felul următor:

1. Ceilalți *nu trebuie* să mă trateze niciodată rău.

2. Te-ai purtat rău cu mine (făcând cutare și cutare).

3. Prin urmare este *îngrozitor* modul în care m-ai tratat.

4. Așadar *nu pot suporta* felul în care te-ai purtat cu mine.

De observat că cerința mea imperativă de perfecțiune, împreună cu afirmația că m-ai tratat rău într-un anume fel (de exemplu, m-ai criticat, m-ai deranjat sau m-ai mințit), mă determină să trag concluzia că modul în care m-ai tratat a fost îngrozitor. De aici mai e doar un pas până la tirania lui *nu pot,* când îmi spun că *nu pot suporta*.

Acum să vedem cum arată raționamentul pe care îl utilizezi *tu* în privința perfecționismului tratamentului. Exercițiul 10.2 te poate ajuta să afli.

Exercițiul 10.2. Identifică-ți raționamentul

Urmează pașii propuși și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. La punctul 1 al Exercițiului 10.1, ai enumerat câteva tipuri de rău tratament pe care le experimentezi relativ frecvent și cărora îți este greu să le faci față. Selectează *o anumită ocazie* în care consideri că ai avut parte de un tratament rău — unul relativ minor (nu o infracțiune penală), dar care, totuși, ți-a stârnit emoții puternice, cum ar fi furie intensă, anxietate, resentimente sau depresie.
2. Descrie în ce a constat reaua purtare selectată la punctul 1, folosind cât mai puține cuvinte posibil: „Mi-a spus că sunt grasă"; „M-a lăsat cu ochii în soare ieri seară"; „Mi-a ascuns adevăratele sale intenții".
3. Acum, folosind acest model, completează-ți raționamentul, adăugând tratamentul greșit de la punctul 2, conform indicațiilor:

    1. Ceilalți nu trebuie să se poarte niciodată rău cu mine.
    2. Te-ai purtat rău cu mine când m-ai [*ce anume s-a întâmplat*].
    3. Prin urmare este îngrozitor că m-ai tratat așa.
    4. Așadar nu pot suporta felul în care m-ai tratat.

Felicitări! Tiparul completat reprezintă raționamentul pe care l-ai folosit pentru a te supăra când persoana în cauză te-a tratat într-un mod pe care îl consideri rău.

Pasul 2: Respinge premisele iraționale

Acum, să vedem care dintre premise sunt iraționale și de ce.

Refuză tirania lui *trebuie*

Privește adevărul în față: ți se va mai întâmpla, inevitabil, să fii tratat în moduri pe care, pe bună dreptate sau nu, le consideri rele. Asta este realitatea. Prin urmare acel *nu trebuie* din premisa 1 este infirmat de realitatea vieții. Însă, din păcate, această pretenție irațională te oripilează în momentul în care nu ești tratat conform propriei exigențe a perfecțiunii.

Refuză să dramatizezi

Există o distincție semnificativă între *cât de rău* ai fost tratat și dacă este cu *adevărat îngrozitor* faptul că ai fost tratat astfel.

Să examinăm următoarea inferență:

1. Am fost tratat rău când m-ai deranjat.
2. Prin urmare este îngrozitor cum te-ai purtat cu mine.

Explicitată astfel, eroarea de judecată devine evidentă! Prin utilizarea termenului „îngrozitor“ (sau a unor sinonime precum „oribil“ sau „teribil“), pur și simplu exagerezi cât de rău este. „Îngrozitor“ înseamnă *extrem* de rău; a fi incomodat de o acțiune nu este totuși, prin comparație, chiar atât de rău. Desigur, dacă ne

referim la un viol sau o bătaie, o asemenea concluzie ar fi de înțeles. Dar întotdeauna pot să existe lucruri cu adevărat îngrozitoare, îți poți imagina de exemplu cum ar fi să fii pus la fiert în ulei la foc mic. Așadar, pe scara relelor tratamente, a fi incomodat — alături de majoritatea, dacă nu de toate celelalte lucruri de care perfecționiștii tratamentului se simt deranjați în mod obișnuit — nu este *atât de* rău!

Refuză tirania lui *nu pot*

Nu poți suporta să fii tratat prost? Ei bine, ce nu poți, literalmente, este să rămâi în picioare în fața unui camion care vine spre tine cu 160 de kilometri pe oră. Te-ar spulbera! Dar, în genere, *poți* suporta să fii ironizat, insultat, criticat, mințit, admonestat, lăsat baltă, ignorat, înlăturat, înșelat, înjurat, suprasolicitat la birou, nedreptățit la note, păcălit să cumperi o rablă și nenumărate alte moduri în care ființele umane se tratează reciproc altfel decât perfect.

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

Acum ar trebui să vezi limpede iraționalitatea premiselor de la care pornești când o iei razna, considerând că ai fost tratat rău. Să revenim la cele trei virtuți călăuzitoare cu ajutorul cărora poți depăși raționamentul autodistructiv, scutindu-te astfel de un stres inutil.

Curajul

În situația în care ne simțim tratați rău de către alții, curajul este tăria de:

1. A privi în perspectivă nocivitatea relativă a tratamentului rău, pentru a nu-i exagera

gravitatea reală

2. A evita, la rândul tău, reacțiile comportamentale și emoționale autodistructive

3. A înfrunta problema cu înțelepciune și moderație

4. A nu-ți fi teamă să iei măsuri rezonabile pentru a o rezolva.

„Știi, ai fost lipsit de omenie cu mine, dar nu este cel mai rău lucru pe care mi l-ar fi putut face cineva. Am să-mi păstrez capul pe umeri și am să mă descurc."

Prudența

Prudența, în acest context, înseamnă obișnuința de a reflecta temeinic la modalitatea prin care vei gestiona greșeala percepută, pentru a îndrepta situația. Pe parcursul deliberării e posibil să ajungi la conștientizarea faptului că tu vei culege mai multe beneficii în urma schimbării decât individul perceput ca ofensator. În acest caz, prudența include autoanaliza rațională și ascultarea celeilalte părți.

Răbdarea

Această virtute implică eliberarea de sub tirania lui *nu pot*, care probabil te împiedică să-ți cultivi și să-ți manifești curajul și prudența. Declarația „nu pot suporta" te descalifică automat până și de la încercarea de a face față situației în care te afli. Răbdarea înseamnă să ai *voința* de a asculta și cealaltă parte, de a nu te grăbi să tragi concluzii premature și iraționale și

de a da dovadă de reținere în așteptarea răspunsurilor.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Admițând că practicarea acestor trei virtuți este un deziderat benefic, cum poți progresa în cultivarea lor? Marii filosofi ne oferă câteva sfaturi extrem de valoroase!

Pentru a dezvolta curajul, Epictet ne învață să comparăm ceea ce ni se pare îngrozitor cu lucruri mult mai rele: „Moartea, exilul și tot ce pare înfricoșător să-ți fie în fiecare zi înaintea ochilor; dar mai ales moartea; și atunci nu vei avea niciodată gânduri josnice..." (Epictet, 1948, 21). Această perspectivă ar trebui să te ajute să vezi lucrurile la adevărata lor dimensiune când forțezi o critică negativă: un profesor nedrept sau chiar un partener care te înșală nu e cazul să intre aceeași categorie cu cei de teapa infamului ucigaș în serie BTK[2] și a unor personaje din filmele de groază, precum Freddy Krueger.

Aristotel ne îndeamnă să *alegem media între două excese*. El ne atrage atenția asupra faptului că și reacția exagerată este, la fel ca reacția insuficientă, un viciu; că abordarea rațională evită ambele extreme și că a fi curajos înseamnă:

1. **Să faci ceea ce e corect:** Lucruri care sunt în controlul tău și care îți pot fie diminua, fie împlini potențialul de fericire, înțelegând prin aceasta o viață trăită conform rațiunii.

2. **Din motivul corect:** Pentru a-ți ameliora sau spori potențialul de fericire.

3. **În mod corect:** Într-un mod care să corespundă motivului sau scopului urmărit.

4. **La momentul potrivit:** Când acțiunea întreprinsă poate produce rezultatul dorit.

Nu este tocmai imaginea perfecționistului tratamentului, care se înfurie, se smiorcăie, devine irascibil sau deprimat din cauza unui inconvenient relativ minor! Și nici nu se aseamănă cu persoana care acționează din răzbunare oarbă sau pentru a-și descărca frustrarea și mânia (Aristotel, 1941, cartea a II-a, cap. 6).

Pentru a dezvolta prudența, Aristotel subliniază importanța acțiunilor care vizează rezolvarea conflictelor. El mai spune că oamenii prudenți „înțeleg ce este bine pentru ei înșiși și ce este bine pentru semenii lor, în general" (Aristotel, 1941, c. VI, cap. 5). Cu alte cuvinte, nu putem fi interesați doar de propria fericire, ci e bine să ne gândim și la fericirea celorlalte ființe umane cu care conviețuim, lucrăm sau socializăm. Așadar e de la sine înțeles că soluțiile sau abordările noastre trebuie să ia în calcul și problemele și interesele celorlalți. În orice caz, evită manifestarea necontrolată a emoțiilor și furia care te orbește când vrei să-i plătești cu aceeași monedă cuiva despre care crezi că ți-a făcut un rău. Nu recurge la manipulare pentru a stârni mila celorlalți. Nu e nevoie să fii amabil cu cineva care te-a lezat grav, dar e necesar să dai dovadă de cumpătare și autocontrol.

Pentru a ne dezvolta răbdarea, Buddha ne învață că trebuie să avem compasiune față de ceilalți. Budismul consideră răbdarea o virtute cardinală (Ratnaghosa). În absența acesteia, date

fiind imperfecțiunile vieții de zi cu zi, suntem predispuși să trăim în tensiune și haos, într-o stare de confuzie, iritare, furie și angoasă. Lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori? Ei bine, fără răbdare, degeaba ponegrești tot universul și i te împotrivești orbește, încercând să-ți îmbunătățești situația. Toată degringolada emoțională nu va face decât să o înrăutățească.

Exersarea răbdării necesită implicarea unei emoții pozitive (Ratnaghosa). Fără compasiune, probabil că îți vei pierde controlul și vei exploda de furie: „Nesimțitul ăla tocmai mi-a arătat degetul! O să-i arăt eu, îl scot de pe șosea!" Nu așa se poate trece peste greutățile vieții de zi cu zi.

Pasul 5: Construiește un plan rațional de acțiune

Pe măsură ce parcurgi aceste comportamente manifestate frecvent de către perfecționiștii în materie de tratament, ca reacție la relele tratamente percepute, gândește-te dacă îți sună vreunul cunoscut.

1. Devin defensivi („Vrei să spui că sunt o persoană rea?")

2. Se supără și se lamentează („Nu-ți pasă cu adevărat de mine")

3. Sunt ranchiunoși și se gândesc să ți-o plătească („O să vezi tu când vei avea nevoie de ceva de la mine!"; „Îți arăt eu ție!")

4. Sunt agresivi sau îi amenință pe ceilalți („Nu te pune cu mine!"; „Ai să vezi tu!"; „Ai grijă cum vorbești cu mine!")

5. Se comportă pasiv-agresiv („Oricum, nu-mi pasă"; „Cum spui tu")
6. Sunt conflictuali („Cu cine crezi că vorbești?")
7. Sunt antisociali („Lasă-mă în pace!"; „Pleacă!")
8. Se demoralizează și încearcă să evite viitoare întâlniri neplăcute („Nu am de gând să mai accept așa ceva").

Tu cum te comporți când crezi că ceilalți nu te tratează bine? Exercițiul 10.3 te va ajuta să răspunzi la această întrebare importantă.

Exercițiul 10.3. Care sunt răspunsurile tale comportamentale?

În Exercițiul 10.1, ai enumerat situațiile frecvente în care crezi că ceilalți te tratează rău. Când ți se întâmplă acest lucru, care sunt reacțiile tale comportamentale? Devii defensiv, răzbunător sau ostil? Notează-ți în jurnal toate reacțiile tale comportamentale de care îți amintești.

Ce te-ar sfătui înțelepții să faci diferit?

Marii filosofi ți-ar propune să găsești răspunsuri mult mai avantajoase:

EPICTET

1. Felul în care ești tratat este atât de rău pe cât crezi tu că este. Ține minte, nu evenimentele din viața ta sunt cele care te supără, ci interpretarea pe care le-o dai, așadar compară-le cu ceva mult, mult mai rău și apoi întreabă-te dacă este într-adevăr așa cum ai

crezut că este. Acest lucru te va ajuta să vezi lucrurile în perspectivă și, prin urmare, să te *simți* altfel.

ARISTOTEL

1. Înainte de a avea o reacție față de persoanele despre care crezi că te tratează rău, pune-ți trei întrebări-cheie:
   - Răspunsul pe care îl ai în vedere este de natură să promoveze fericirea și nu s-o submineze?
   - Motivul tău este acela de a-ți spori fericirea, nicidecum răzbunarea oarbă sau un alt motiv potențial autodistructiv?
   - Este acesta un răspuns oportun, nici prea impulsiv, dar nici venit prea târziu pentru a mai conta?

Dacă ai răspuns *nu* la oricare dintre aceste întrebări, ar fi bine să-ți schimbi modul obișnuit de a reacționa, deoarece nu faci decât să înrăutățești situația. Încearcă să găsești soluții pentru a rezolva conflictul, lucru care ar fi atât în avantajul tău, cât și al celorlalți. Poți iniția un dialog, folosind aceste întrebări:

1. De ce ai procedat astfel? Vrei să discutăm despre asta?

2. Aș prefera să nu fiu tratat în modul acesta. Putem vorbi despre cum să evităm acest lucru pe viitor?

3. Hai să rezolvăm această problemă în mod corect. Ce părere ai?

4. Dacă ai fi în locul meu, cum ai vrea să fii tratat?

Desigur, nu toată lumea este dispusă și capabilă să se angajeze într-un dialog rațional, așa că folosește-ți discernământul. Totuși, așa cum a înțeles atât de profund Buddha, a avea compasiune chiar și pentru cei mai puțin raționali dintre noi poate fi de mare ajutor!

BUDDHA

1. Doar având compasiune pentru ceilalți, putem spera să ne găsim liniștea sufletească. Nu pierde din vedere faptul că toți suntem oameni, trăim în aceeași lume imperfectă și ne confruntăm cu provocări similare în viață. „Presupun că bietul individ care tocmai mi-a arătat degetul nu știe să se controleze când se simte frustrat." Canalizează-ți *propria* energie autodistructivă către sentimente de compasiune pentru ceilalți, în loc de a-i trata cu dispreț!

Acum este momentul să-ți elaborezi propriul plan de acțiune. Exercițiul 10.4 te poate ajuta.

Exercițiul 10.4. Creează-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți reacțiile comportamentale. În Exercițiul 10.3, ai enumerat multe dintre lucrurile pe care le faci în prezent, când crezi că ceilalți te tratează rău. Acum gândește-te la sfaturile filosofilor și la ceea ce ți-ar spune fiecare să faci diferit. De exemplu, să presupunem că devii vindicativ și cauți să le

plătești cu aceeași monedă. Ce ți-ar spune Buddha să faci diferit?

2. Construiește-ți planul de acțiune. Pe baza acestor învățăminte, întocmește o altă listă creativă personalizată cu lucrurile pe care le-ai face diferit. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune în practică planul de acțiune

Punerea în aplicare a planului de acțiune îți va prilejui exersarea curajului pentru a ține piept tratamentelor pe care le consideri rele din partea celorlalți, a prudenței în răspunsurile cumpătate pe care le dai altora și a răbdării cu care vei aborda problemele. Totodată vei începe să te împaci *emoțional* cu faptul că ceilalți te vor trata uneori nedrept, lipsit de considerație sau altfel decât ți-ai dori. Ține minte aceste trei idei-cheie când începi să-ți pui în aplicare planul de acțiune:

1. Faptul că ai fost tratat rău nu înseamnă că ai fost tratat îngrozitor.

2. Ai puterea de a stabili dacă și cât de rău ai fost tratat.

3. În mod normal, poți tolera să nu fii tratat perfect.

Pentru a-ți pune în aplicare planul de împăcare cu felul imperfect în care te tratează ceilalți, treci la Capitolul 14.

Nu ezita să continui cu celelalte capitole dedicate fiecărui tip de perfecționism, dar mai întâi parcurge Exercițiile 14.1 și 14.2.

2 Dennis Lynn Rader, cunoscut și sub numele de BTK, este un criminal în serie american care a ucis cel puțin zece persoane în Wichita și Park City, Kansas, între 1974 și 1991. Deși Rader a ucis ocazional sau a încercat să ucidă bărbați și copii, de obicei a vizat femei.

Capitolul 11

Perfecționismul existențial

Lumea este un amalgam de bune și rele, nu-i așa? Ei bine, pentru perfecționiștii existențiali, acest lucru nu este ușor de înțeles; pentru ei, lucrurile rele *nu trebuie* să se întâmple niciodată (sau aproape niciodată) ori, cel puțin, nu trebuie să se întâmple lucruri foarte rele. Perfecționiștii existențiali experimentează în mod obișnuit niveluri ridicate de suferință profundă cu privire la:

1. Lucrurile rele care li se întâmplă sau li s-au întâmplat lor, partenerului, copiilor sau prietenilor lor.

2. Inevitabilitatea morții, a îmbătrânirii și a bolii, în special în ceea ce îi privește pe ei sau pe cei apropiați lor.

3. Nedreptatea socială, cum ar fi rasismul, sexismul, neglijarea celor săraci, sprijinul guvernamental inadecvat pentru veterani, discriminarea comunității LGBTQ+ și abuzul asupra copiilor, printre alte forme de încălcare a drepturilor omului.

4. Amenințările existențiale, precum un război nuclear, încălzirea globală, dezastrele naturale și foametea.

Perfecționiștii existențiali experimentează emoții puternice, cum ar fi:

1. Senzația intensă de teamă privind iminența producerii unor lucruri rele, chiar dacă se întâmplă lucruri bune („Pur și simplu nu mă pot bucura când știu că se întâmplă sau se va întâmpla ceva rău.")

2. Depresia sau tristețea profundă în legătură cu situația deplorabilă a lumii, a propriei persoane sau a celorlalți („Lumea asta chiar e urâtă.")

3. Angoasa permanentă cu privire la moarte, îmbătrânire sau boală („Cum să mă bucur de viață când știu că într-o bună zi voi muri?")

4. Sentimentul de neputință sau de inutilitate („La ce bun să mai încerci când, până la urmă, oricum se alege praful de toate?")

Acum, hai să analizăm mai îndeaproape aceste emoții și ce ne pot indica despre viața unor oameni care cer perfecțiune în privința existenței.

„Viața mea e lipsită de sens!"

O persoană foarte dezorientată m-a abordat spunându-mi cu tristețe că viața ei nu are sens sau scop. Voia să știe: „Ce rost are să trăiești când oricum ai să mori?" „Și ce sens are când toți cei pe care îi iubesc vor muri și ei?" Această biată femeie își vedea viața ca pe un fel de purgatoriu sau o celulă de detenție în care aștepta confruntarea cu inevitabila ei dispariție. Nu că ar fi așteptat cu nerăbdare o viață de apoi eternă — de altfel, nu era sigură că există cu adevărat o viață de apoi. Această îndoială a făcut-o să se concentreze pe inutilitatea de a-și face planuri, având în vedere că toate urmau să

se încheie oricum cu moartea ei și a celor pe care îi iubește. Doar după ce a renunțat la pretenția ca ea și cei dragi ei să rămână niște musafiri eterni în univers, a început să-și trăiască viața cu un sens și un scop, în ciuda faptului că nu e veșnică.

„Umanitatea e dezgustătoare"

Un anumit domn considera că lucrurile rele care se întâmplă în lume sunt o dovadă că natura umană este rea sau are o înclinație evidentă spre rău. Ajunge să vă uitați, afirma el, „câți oameni l-au urmat orbește pe Hitler!" „Istoria s-ar putea repeta cu ușurință din nou și aici, în SUA!" Ca dovadă suplimentară pentru ideile sale preconcepute despre umanitate consemna fiecare caz de comportament rău, atât din viața sa personală, cât și din cea a prietenilor și a rudelor sale și chiar și de la știrile TV. Ori de câte ori cineva făcea o faptă bună, el aștepta să-și dea arama pe față. Oamenii doar *păreau* drăguți, până când aflai cum sunt cu adevărat! Nu putea trage decât o singură concluzie: că oamenii sunt, prin natura lor, creaturi egoiste și nedemne de încredere. Așa că se simțea inconfortabil în preajma lor, mai ales a străinilor, și era foarte atent să nu dezvăluie prea multe despre el, de teamă că ar putea fi folosit împotriva sa. Ca urmare i-a îndepărtat pe toți cei din preajma lui și a dus o existență relativ solitară.

„Lumea e un loc rău"

Am avut un coleg căruia îi păsa profund de oameni, ceea ce l-a determinat să urmeze medicina de urgență (Wilson et al., 2017). Cu toate acestea, după douăzeci de ani ca medic de

urgență, el vedea viața în general printr-o lentilă sumbră. Tratase copii bătuți până la inconștiență, victime ale unor atacuri armate în masă, adolescenți care decedau din cauza supradozelor de droguri; văzuse ravagiile provocate de ultimele stadii ale bolilor terminale și urmărise deteriorarea progresivă a unui părinte drag suferind de demență, în timp ce ființa amabilă și plină de viață pe care o cunoscuse degenera într-un comportament antisocial agresiv. Asistase la mai multe decese decât mulți dintre colegii săi care lucrau în mediul privat, o experiență care includea și sarcina niciodată ușoară de a da vestea proastă familiei defunctului. Ajunsese să perceapă întreaga lume din perspectiva aceasta singulară. Relațiile sale cu familia și prietenii au devenit tensionate, iar viața i se părea plată și tristă.

E lesne de înțeles cum a ajuns bietul doctor în acest punct, nu? Din nefericire, a intrat în profesie cu aspirația de a salva vieți în prima linie a medicinii, dar părțile negative ale meseriei sale și-au spus până la urmă cuvântul, în ciuda numeroaselor vieți pe care le-a salvat. Abia după ce s-a pensionat și a primit consilierea potrivită, doctorul a început să deschidă ochii și vadă întregul tablou. Atunci și-a dat seama că cerința sa ca lucrurile cumplite pe care le trăise să nu existe îl împiedica să vadă aspectele pozitive ale propriei vieți — prieteni, familie, copii, nepoți, ba chiar și câinele său!

„Băiețelul meu este din nou bolnav!"

„Cum poate fi din nou bolnav? Abia a scăpat de viroza intestinală!", s-a mirat tânăra mamă privind cu uimire termometrul. Această mamă iubitoare devenise o prezență constantă la

camera de gardă unde-l ducea pe Jimmy, băiețelul ei în vârstă de șase ani, de câte ori avea episoade febrile. Încă de când Jimmy era un bebeluș, femeia trăia într-o permanentă teamă, așteptând parcă să se întâmple inimaginabilul. „Îl iubesc atât de mult; dacă ar păți ceva, aș..." Nu se relaxa nicio clipă. Se lamenta fără oprire: „Nu, nu din nou!", de parcă ar fi ajutat la ceva. Se simțea neputincioasă în fața forțelor răului, care se prăvăleau din nou asupra ei, amenințându-i fără îndurare tot ce avea mai prețios pe lume. Cât de cumplită era viața ei — un coșmar fără sfârșit, numai că real! Ultima oară când am vorbit cu acest suflet chinuit care refuza să creadă că poate face ceva în legătură cu suferința ei, încă mai insista ca realitatea să fie altfel decât era.

„Lucrurile rele *nu se întâmplă pur și simplu!*"

Un bărbat de vârstă mijlocie, singur, tată grijuliu a trei fiice adolescente, trecuse printr-o perioadă în care ghinioanele s-au ținut lanț de el. Cu șase luni în urmă soția divorțase de el și plecase nu se știe unde cu amantul. Apoi își pierduse serviciul, unde lucra ca agent de vânzări în domeniul încălțămintei și nu reușea nicicum să-și găsească un alt loc de muncă suficient de bine plătit pentru a întreține o familie de patru persoane. Care era explicația lui pentru toate acestea? Cu siguranță exista în univers o forță diabolică al cărei scop era să-l distrugă! Prin urmare a ajuns la concluzia că nu mai putea face nimic și mergea înainte din inerție pentru a nu-și reproșa că nu a încercat. Din păcate, omul avea o lungă istorie de renunțări. În tinerețe, se lăsase de facultate după

ce luase o notă foarte proastă la matematică și se angajase, în schimb, ca agent de vânzări.

„Lumea asta nu e un loc bun pentru a-ți întemeia o familie!"

„Cum aș putea să mă gândesc vreodată serios să aduc copii într-o lume în care există amenințări nucleare, terorism, încălzire globală, crime violente și atâtea alte nebunii!" Tânărul de care vă povestesc, un om cu principii morale, avea convingerea că lumea e un loc prea rău pentru a-ți dori perpetuarea speciei. Viziunea lui plină de prejudecăți asupra lumii l-a împiedicat să-și întemeieze o familie, deși își dorea foarte mult lucrul acesta. Abia după ce a renunțat la pretenția absurdă ca lumea să nu conțină astfel de amenințări existențiale, a putut să se împace cu ideea de a-și face planuri de viitor. Când l-am întâlnit ultima oară, soția îi născuse o fetiță sănătoasă, iar el era fericit că devenise tată.

Reflectând la aceste exemple din viața reală, utilizează Exercițiul 11.1 pentru a-ți examina propriul perfecționism existențial.

Exercițiul 11.1. Ce exigențe existențiale identifici la tine?

Gândește-te la următoarele întrebări și scrie-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pornind de la ceea ce ai citit până acum în acest capitol, fă o listă cu lucrurile rele cărora le faci față cu dificultate — din viața ta, a altora sau din lume, în general. Ți-e greu să te adaptezi când ghinioanele se țin scai de tine sau când ți se întâmplă vreun necaz? Cum privești boala, îmbătrânirea, agonia și

moartea? Dar amenințările existențiale, cum ar fi posibilitatea unui război nuclear sau schimbările climatice și creșterea nivelului mării?
2. Ce simți în legătură cu aceste lucruri — ești neajutorat, pierdut, anxios, deprimat sau te înspăimântă?
3. Te poți recunoaște în vreunul dintre exemplele de perfecționism existențial oferite în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și în ce privință/e?

Pe baza răspunsurilor de la Exercițiul 11.1, ar trebui să înțelegi deja mai bine care sunt propriile tale exigențe existențiale și emoțiile pe care le generează neîmplinirea lor. Să analizăm raționamentul care cauzează aceste trăiri.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Raționamentul principal care stă la baza perfecționismului existențial arată astfel:

1. *Nu trebuie* să se întâmple lucruri rele (de acest gen sau de altul).

2. Prin urmare dacă se întâmplă lucruri rele (de genul cutare sau cutare) înseamnă că viața (sau lumea) în sine este rea.

3. S-au întâmplat sau se vor întâmpla astfel de lucruri rele.

4. Așadar viața (sau lumea) în sine este rea.

Premisa 1 cere ca lucrurile rele de un anumit tip să nu se întâmple. De exemplu, să presupunem că pretinzi să nu îmbătrânești sau să nu mori niciodată. De aici, concluzia că, dacă

acest lucru se întâmplă, întreaga ta viață e rea. E groaznică pentru că acest lucru n-ar trebui să se întâmple niciodată! Apoi confirmi ceea ce e de neconceput — cel puțin faptul că vei îmbătrâni, dacă nu mori prematur! În consecință tragi concluzia că întreaga ta viață este rea, chiar și în momentul prezent, pentru că vei îmbătrâni — sau vei muri înainte să îmbătrânești.

Acum este rândul tău să formulezi raționamentul pe care se bazează perfecționismul tău existențial. Exercițiul 11.2 te poate ajuta!

Exercițiul 11.2. Identifică-ți raționamentul

Fă următoarele exerciții și notează rezultatele în jurnalul tău.

1. La punctul 1 din Exercițiul 11.1, ai enumerat lucrurile rele cu care te confrunți. Acum alege unul care îți ridică dificultăți în mod deosebit sau cu care te-ai confruntat cel mai recent.
2. Descrie acest neajuns al existenței în cât mai puține cuvinte posibil: „Îmbătrânirea", „Pierderea vederii", „Pierderea unui copil", „Pierderea locului de muncă", „Holocaustul", „Discriminarea persoanelor de culoare" sau orice altceva.
3. Pe baza răspunsurilor de mai sus, formulează-ți raționamentul în acest tipar. La subiectul global, completează fiecare afirmație cu ceea ce evaluezi negativ — lumea, viața personală sau viața în general:

    1. [*Lucrul rău*] nu *trebuie să* se întâmple.
    2. Prin urmare dacă se întâmplă [*subiectul global*] este rău.

3. Acest lucru rău [*s-a întâmplat/se va întâmpla*].
4. Prin urmare [*subiectul global*] este rău.

Felicitări! Șablonul pe care l-ai completat este tiparul de raționament pe care îl folosești pentru a te simți rău când ceri ca neajunsul existențial pe care l-ai descris să nu se întâmple.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Acum, că ai identificat raționamentul pe care se bazează perfecționismul tău existențial, hai să-i demontăm premisele iraționale.

Respinge tirania lui *trebuie*

Se mai întâmplă și chestii nasoale! E un lucru incontestabil. A pretinde că nu trebuie să se întâmple *contrazice* recunoașterea faptului incontestabil că s-au mai întâmplat sau se vor mai întâmpla. Înțeleg că ai *prefera* să nu fie astfel, dar nu este același lucru cu a afirma că nu trebuie să se întâmple. De altfel, nu există nicio contradicție în a prefera ca un lucru să nu se întâmple, chiar dacă s-a întâmplat sau se va mai întâmpla.

Respinge condamnarea vieții

Premisa 2 este absurdă! Doar pentru că viața e plină de neajunsuri nu înseamnă că e în sine rea. Da, vei îmbătrâni și vei muri într-o bună zi sau vei muri și nu vei mai trece prin procesul îmbătrânirii, dar asta nu înseamnă că întreaga ta viață este rea! Ceea ce e adevărat pentru o parte nu este neapărat valabil pentru întreg. Nici oxigenul și nici hidrogenul luate separat nu sunt ude, dar combinate formează apa, care este udă.

Bicarbonatul de sodiu este amar, ceea ce nu înseamnă că o prăjitură făcută cu acest agent de creștere este și ea amară. Atât viața ta, cât și lumea au câteva ingrediente amare. Dar asta nu face ca viața ta sau lumea să fie amare!

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

Raționamentul tău perfecționist ar putea fi amuzant, dacă nu ar genera atâta stres și n-ar fi atât de autodistructiv. Din fericire, există o modalitate de a scăpa din ghearele acestui tipar de gândire: să-ți îndrepți privirea o treaptă mai sus — adică spre virtuțile călăuzitoare care îți pot oferi un orizont mai luminos și mai însorit spre care să aspiri.

Acceptarea necondiționată a vieții

Când îți condamni viața, riști să arunci proverbialul prunc împreună cu apa din copaie, adică să nu vezi părțile ei bune. Acceptarea necondiționată a vieții înseamnă să fii receptiv la tot ce aduce ea: și bune, și rele.

Acceptarea necondiționată a lumii

Asemenea vieților noastre individuale, lumea are și părți bune, și neajunsuri. Împăcarea cu lumea în care trăim înseamnă să îmbrățișăm lucrurile ei bune, chiar dacă nu toate sunt perfecte.

Gândirea științifică

Adu-ți aminte de agentul nostru de vânzări care era convins că nu poate fi vorba despre altceva decât despre o forță malefică potrivnică, atunci când lucrurile mergeau prost în viața lui. Însă o minte lucidă, cu o perspectivă științifică

asupra lumii, nu s-ar fi împotmolit în astfel de superstiții îndoielnice. O abordare științifică înseamnă să cauți explicații care se sprijină pe fapte. Ceea ce nu înseamnă că nu poți fi și religios, și științific; la urma urmei, cine a spus că religia și știința trebuie să se excludă reciproc? Însă religia ar trebui să te înalțe, nu să te adâncească într-un puț întunecat al disperării.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Așadar cum poți aspira la aceste trei virtuți, fiind înălțat, nu doborât, de cerințele tale iraționale de perfecționism existențial? Mai știu câțiva înțelepți minunați care ne pot oferi niște soluții constructive.

Acceptarea necondiționată a vieții, în concepția lui Friedrich Nietzsche, înseamnă să-ți îmbrățișezi propriul destin. Nietzsche a fost un mare susținător al ideii de celebrare a vieții aici, pe pământ: „Vreau să învăț tot mai mult a vedea drept frumusețe ceea ce este necesar în lucruri; în felul acesta voi deveni unul dintre cei ce înfrumusețează lucrurile. *Amor fati* [iubește-ți destinul]: aceasta să fie de-acum încolo ceea ce iubesc!“ (Nietzsche, 1974, c. 4, par. 276).

Permite-mi să-ți dau o idee despre ce vrea să spună Nietzsche. Am auzit odată discursul unei femei care a luat cuvântul la un eveniment organizat pentru angajați din domeniul serviciilor sociale. Femeia lucra ca agent de asigurări și a fost condusă pe scenă de un coleg. Cu câțiva ani în urmă, fusese victima unui atac violent, fiind orbită și lăsată să moară pe marginea drumului, dar reușise cumva să supraviețuiască. Rămasă invalidă, și-a pierdut

locul de muncă, iar soțul a abandonat-o. Această femeie remarcabilă ar fi putut să se complacă într-o viață de autocompătimire și furie pentru tot restul zilelor sale. În schimb, ea s-a recăsătorit și a devenit o apărătoare a victimelor violenței domestice — tema discursului său. Referindu-se la colegul care a condus-o pe scenă, a spus în glumă: „Mi-am cunoscut soțul într-o *blind date*[3]!"

Pentru acceptarea necondiționată a lumii, Martin Buber, filosof existențialist din secolul XX, spune că trebuie să ai o relație Eu-Tu cu lumea. El pornește de la distincția între relația Eu-Ceva și Eu-Tu (Buber, 2000). Cineva se poate raporta la lume fie ca la un Ceva, fie ca la un Tu:

1. În relația Eu-Ceva, tratezi anumite lucruri din lume ca obiecte, separate de tine, care trebuie folosite sau manipulate pentru a-ți satisface dorințele. Să te plângi că „buruienile alea blestemate au crescut din nou!" înseamnă să te referi la gazonul tău ca la un obiect.

2. În schimb, în relația Eu-Tu, orice distanță dintre tine și lume dispare și nu mai este vorba de satisfacerea intereselor sau dorințelor tale, pentru că lumea este prețuită în sine.

Când afirmi „sunt în comuniune cu natura, iar natura este în comuniune cu mine" înseamnă să te raportezi la ea diferit, să ai o relație de tip „Eu-Tu" cu gazonul, cu buruienile lui cu tot. Același lucru este valabil și pentru alți oameni. Îi poți vedea ca pe niște obiecte care trebuie manevrate sau ca pe niște ființe legate indisolubil de tine și de tot ceea ce există în univers!

John Hick ne provoacă să ne imaginăm cum ar fi lumea fără prezența răului. Acest teolog din secolul XX este cunoscut pentru argumentul său privind „construirea sufletului“, potrivit căruia răul din lume este necesar pentru dezvoltarea unui caracter bun (Hick, 2007). Așadar, dacă nu ar exista primejdii, nu ar exista nici curaj; dacă nu ar exista boala, nu ar exista nici marile descoperiri medicale; dacă nu ar exista tristețe, nu ar exista compasiune; dacă nu ar exista lipsuri, nu ar exista caritate; dacă nu ar exista fapte rele, nu ar exista căință sau iertare; și am putea continua astfel încă mult și bine.

Dacă te-ai uitat vreodată cu atenție la o mică zonă întunecată de pe pânza unei opere de artă, s-ar putea ca aceasta să nu ți se fi părut frumoasă. Privită însă în contextul întregii opere de artă, percepi frumusețea uluitoare a întregului, care nu ar fi posibilă fără existența acelei pete întunecate. Nu e în niciun caz o pledoarie pentru mai mult rău în lume; cu toate acestea, să ai în vedere ansamblul general fără a rata proverbiala pădure din cauza copacilor poate fi un antidot remarcabil pentru disperarea profundă și autodistructivă.

Pentru a avea o viziune științifică asupra lumii sau a vieții, William James recomandă adoptarea unui scepticism binevoitor. Acest filosof american din secolul XX, adept al pragmatismului, face distincția între „moralistul absolut“ (a se citi „perfecționistul existențial“), care cere ca lumea să fie în totalitate bună, și „cel care, în general, tratează lucrurile cu un înalt grad de scepticism binevoitor și de lejeritate“ (James, 1912). Amândoi adoptă o abordare științifică a lumii, dar numai cel de-al doilea acceptă realitatea bazată pe fapte. Când se

întâmplă lucruri nedorite, scepticul bonom își ajustează viața pentru a se adapta la ele: „N-am pretins niciodată că nu se întâmplă lucruri urâte!“ În schimb, când idealurile moralistului absolut se lovesc de realitatea lumii, el nu dispune de libertatea de a-și sacrifica idealurile pentru a se împăca cu faptele, ci, dimpotrivă, devine „din ce în ce mai frustrat, descurajat și nedumerit de faptele lumii“.

Pasul 5: Construiește-ți un plan rațional de acțiune

Modalitățile prin care perfecționiștii existențiali fac față lucrurilor rele care se întâmplă includ:

1. Renunțarea la viață; cedarea
2. Plânsul irepresibil
3. Iritabilitatea
4. Izolarea de ceilalți
5. Descărcarea pe ceilalți — de exemplu, se iau de alții sau îi acuză
6. Tergiversarea (amânarea planurilor sau a treburilor pe care intenționau să le facă)
7. Consumul de alcool sau droguri pentru a se „simți mai bine“
8. Mâncatul compulsiv — de exemplu, consumul excesiv de înghețată sau dulciuri
9. Refuzul hranei
10. Ideația obsesivă — reluarea neîncetată a ceea ce s-a întâmplat, în discuțiile cu ceilalți ori în

minte

11. Refuzul de a se ridica din pat sau dormitul excesiv.

Dar tu cum faci față în mod obișnuit situațiilor nedorite? Completează Exercițiul 11.3 pentru a răspunde la această întrebare.

Exercițiul 11.3. Care sunt răspunsurile tale comportamentale?

Gândește-te la dificultatea pe care ai selectat-o în Exercițiul 11.2, punctul 1, și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ai manifestat vreuna dintre reacțiile enumerate mai sus? Dacă da, care dintre ele și în ce fel?
2. Fă o listă cuprinzătoare în jurnal cu toate reacțiile comportamentale pe care îți amintești că le-ai avut la această situație.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci altfel?

Iată ce ți-ar recomanda marii gânditori să faci diferit:

NIETZSCHE

1. Este contraproductiv să duci un război împotriva situațiilor dificile. Mai bine fă tot ce poți în situația dată și acceptă provocarea de a descoperi ceva frumos chiar și în condiții adverse.

2. Atitudinea optimă ar trebuie să fie: „Ei bine, dacă ar fi să-mi trăiesc viața din nou, aș alege

să am exact aceeași soartă pe care o am acum: *Amor fati*!"

3. Nu te gândi obsesiv la moarte, pentru că nu te va lăsa să trăiești. În schimb, acceptă inevitabilitatea morții ca pe un motiv pentru a trăi plenar cât ești încă în viață.

4. Umorul te poate ajuta uneori să surprinzi latura absurdă a existenței umane. De exemplu, femeia care a glumit afirmând că și-a întâlnit soțul la o „blind date" a evidențiat ironia faptului că tragedia în care și-a pierdut vederea a avut drept consecință benefică întâlnirea viitorului ei soț.

BUBER

1. Bineînțeles că nu poți mereu să ai relații de tip Eu-Tu. Mergi la magazin și, din motive practice, tratezi vânzătorul ca pe un furnizor util pentru nevoile tale — cu alte cuvinte, servindu-ți un anumit scop — și, prin urmare, ca pe un Obiect. Dar, din când în când, oprește-te și intră în relația de tip Eu-Tu cu lucrurile și oamenii pe care îi întâlnești, atât cu cei dragi, cât și cu necunoscuții! Transcende-ți nevoile și dorințele pentru a te contopi cu lumea, iar lumea cu tine. Dă-ți voie să simți această uniune și conectare în interacțiunile de zi cu zi — când ieși la plimbare sau chiar și într-un mall aglomerat.

HICK

1. Nu te mai concentra la ceea ce este doar un fir de praf în univers. Viziunea ta mioapă îl

poate face să pară mare, dar privește imaginea de ansamblu!

2. Întrebă-te ce virtuți îți poți cultiva pentru a-ți depăși problemele. Poți deveni mai curajos? Mai altruist? Mai iubitor?

JAMES

1. Acționează calculat; adoptă o atitudine de scepticism binevoitor, astfel încât, când se întâmplă ceva rău, să fii pregătit psihic să faci față.

2. Nu mai spori mizeria din univers sau din viața ta, adăugându-i propria nefericire și amărăciune.

3. Mai bine, ai încredere că poți gestiona situațiile dificile cu care te confrunți. Când îți spui că ești terminat, vei fi predispus să faci ca acest lucru să se întâmple.

Exercițiul 11.4. Creează-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți reacțiile comportamentale. La Exercițiul 11.3, ai enumerat în jurnal multe dintre modurile în care îți amintești că reacționezi când te confrunți cu o situație neplăcută. Acum, gândește-te la învățăturile transmise de marii filosofi și ce ți-ar spune fiecare să faci diferit. De exemplu, ce ți-ar recomanda Nietzsche să faci diferit dacă ai deveni obsedat de situația ta și te-ai gândi la ea fără întrerupere?
2. Construiește-ți planul de acțiune. Pe baza informațiilor primite, alcătuiește o listă

creativă a lucrurilor pe care le-ai face diferit. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Acum e timpul să-ți pui planul în funcțiune! Asta te va ajuta să acționezi în direcția cultivării virtuților tale călăuzitoare — acceptarea necondiționată a vieții și a lumii și gândirea științifică. Înainte de a trece mai departe, reține aceste trei idei-cheie:

1. Dacă lumea sau viața ta nu ar *trebui* să conțină lucruri rele (sau prea multe lucruri rele), atunci aceste lucruri nu ar exista; dar asta este evident fals.

2. Doar pentru că în lume sau în viața ta există lucruri rele nu înseamnă că lumea sau viața ta sunt rele în sine, întrucât ceea ce este adevărat pentru o parte nu este neapărat valabil și pentru întreg.

3. Este contraproductiv să te torturezi, concentrându-te la ceea ce este rău, deoarece, așa cum te-ar atenționa William James, nu faci decât să înrăutățești atât lumea, cât și propria-ți viață.

Pentru a-ți pune în aplicare planul de acțiune care te va ajuta să te împaci cu existența lucrurilor rele din lume, mergi mai departe la Capitolul 14. Poți continua cu celelalte capitole dedicate tipurilor — dar nu uita să parcurgi mai întâi Exercițiile 14.1 și 14.2.

---

3 Literal (engl.): „întâlnire oarbă”. (*N.r.*)

Capitolul 12

Perfecționismul ordinii

Celor mai mulți dintre noi le place ordinea, nu-i așa? Când lucrurile sunt ordonate, organizate, sortate, curățate, îngrijite și fără pete inestetice, acestea pot fi mai ușor de gestionat, dar și de privit. Un birou dezordonat poate ascunde prezența unor acte importante; un dulap dezorganizat ne poate face să pierdem timp când ne pregătim să plecăm la serviciu. O zgârietură pe mașină, o pată pe covor sau un coș pe bărbie pot fi o priveliște dezagreabilă. Așadar ce este greșit în a dori ca lucrurile să fie îngrijite și atractive? Nu este nimic greșit în a dori sau a prefera acest lucru. Problema apare când *cerem* imperativ să se întâmple.

„Și, mă rog, de ce ar trebui să suport pata aceea atât de urâtă?“ „De ce nu pot pretinde ca fiecare să curețe mizeria după el?“ „Nu e dreptul meu să trăiesc într-un mediu îngrijit, fără dezordine inestetică?“

Așa este, nu suntem obligați să suportăm petele, dacă putem scăpa de ele sau le putem evita. Însă n-avem cum să eradicăm toate lucrurile inutile și toată harababura la care putem fi expuși. Dacă pretinzi așa ceva, vei fi un drumeț foarte nefericit. De ce? Pentru că lumea este în mod intrinsec imperfectă; deficiențele și dezordinea sunt inevitabile și fac parte din esența ei: vei întâlni pete de sânge; rahat și pipi de câine; mucegai format din cauza umezelii; toalete blocate; poți avea neșansa să fii martor la ravagiile făcute de dezastrele naturale; pe măsura

înaintării în vârstă, vei observa excrescențe inestetice pe corp; vor exista întreruperi în funcționarea conform programului a mijloacelor de transport, din cauza unor accidente, erori sau chiar decese; ajunge să te gândești la harababura creată în mod natural de prezența unui copil mic sau la inconvenientele datorate neatenției noastre ori a celorlalți; și lista poate continua la nesfârșit. Cu siguranță, poți încerca să atenuezi aceste lucruri, dar nu ai cum să scapi în totalitate de dezordinea inerentă lumii reale.

Perfecționiștii ordinii suferă adesea de:

1. Anxietate profundă cu privire la posibilitatea în care cineva sau ceva să facă mizerie sau să le deterioreze în orice alt mod bunurile

2. Furie, chiar mânie, când le este stricat ceva ce le aparține, chiar dacă vinovatul e un copil mic ori un animal de companie

3. Sentimente de vinovăție pentru că nu au curățat ceva suficient de temeinic

4. Depresie cauzată de faptul că nu reușesc să mențină suficientă ordine în gospodărie sau la locul de muncă.

În cele ce urmează, să aruncăm o privire la câteva tipuri obișnuite de perfecționiști ai ordinii pe care i-am cunoscut.

Poliția curățeniei

Bărbatul despre care vă vorbesc patrula prin casă în căutarea oricărei urme de mizerie. Prietenii și vecinii erau foarte impresionați de faptul că totul în casa lui arăta impecabil. Cu toții o considerau „o casă model". Scaunele de la

masă erau întotdeauna la locul lor, deoarece le cerea celor trei copii și soției să-și pună scaunele la loc imediat ce terminau de mâncat. Podelele erau lună și toți umblau doar în ciorapi. Pantofii trebuiau lăsați la intrare, fără excepții! Dacă un membru al familiei care pleca se întorcea în casă după un obiect uitat, trebuia să se descalțe, să recupereze obiectul și să se încalțe din nou. Mobila era lustruită impecabil și nu exista un fir de praf. În fiecare seară cerceta prin casă în căutarea unor lucruri nelalocul lor ori a vreunei urme de pată și aproape întotdeauna părea să găsească ceva în neregulă. Apoi dădea ordine pe un ton panicat: „Să curățați imediat mizeria asta!"

Mascarea semnelor de îmbătrânire

Din cele mai vechi timpuri, frumusețea, simetria și proporționalitatea corpului uman au reprezentat o temă predilectă în operele de artă. Pe pânză sau în sculptură, artiștii au căutat să surprindă perfecțiunea ori reprezentarea ideală a corpului omenesc. Din nefericire, suficient de mulți oameni în carne și oase au încercat să-și transforme propriile trupuri în opere de artă ideale, modificând ceea ce le-a dăruit natura. Au căzut, de fapt, în capcana unui tip de perfecționism al ordinii care vizează propriul corp.

Iată un exemplu elocvent în acest sens: o femeie în vârstă de 48 de ani, mamă a unei fete de 19 ani, devenise obsedată de corpul ei. Mândră să-și poată etala bustul augmentat, îi plăcea să împrumute hainele fiicei sale și se lăuda că poartă aceeași mărime. Apelase practic la toate produsele de umplere artificială și la

toate implanturile imaginabile, monitorizându-și atent și constant fiecare nou semn de îmbătrânire. Exigența de a rămâne veșnic tânără a făcut-o pe această biată femeie să plătească scump, cu prețul anxietății de a duce o bătălie pierdută. Ultima dată când am văzut-o, părea o caricatură bine conservată a ei înseși.

Dezordinea iubitei

Un fost client al meu mi-a mărturisit: „Îmi place ca totul să fie în perfectă ordine". Așa că, atunci când prietena lui venea de la cumpărături și lăsa sacoșele pline pe canapelele lui, era pur și simplu devastat. Se apuca imediat să i le mute și să găsească locul potrivit în apartamentul său pentru fiecare obiect, ca să nu-i mai aglomereze sufrageria. Și, cu toate că nu îi reproșa prietenei sale că „făcea vraiște" în locuința lui, era profund nemulțumit de aceste apucături și se gândea să se despartă de ea, pe considerentul că era „neglijentă" și „haotică". Din fericire, lucrând la depășirea cerinței sale perfecționiste de ordine, acest client a devenit mai puțin anxios și mai puțin deranjat de obiceiurile post-cumpărături ale prietenei sale.

Rutina

„Am o rutină. După ce vin de la serviciu, iau cina, mă relaxez și apoi mă duc la culcare. Sâmbăta îmi dedic ziua familiei. Apoi, duminica după-amiază, mă uit la un meci." Acest bărbat căsătorit, tată al unui copil mic, își făcuse o rutină bătută în cuie; nu era vorba de o preferință, ci de o exigență, prin urmare nu era dispus să facă niciun fel de rabat de la ea. De exemplu, când soția i-a sugerat să meargă toți

trei la un film duminică după-amiază, răspunsul a fost tranșant: „Nu! E ziua mea de meci!“ „N-ai putea să faci o excepție, doar de data asta?“ „Nu!“ Această rigiditate crea în casă o stare constantă de tensiune. Iată consecvența procurată cu prețul disfuncționalității familiei!

Încercarea de a face lemnul perfect

Mărturisesc că sunt și eu un soi de perfecționist al ordinii în curs de recuperare și, de-a lungul anilor, a trebuit să fac eforturi uriașe pentru a-l depăși. De exemplu, în tinerețe făceam mobilă din lemn, în primul rând pentru copiii mei. M-am apucat, în parte, fiindcă îmi plăcea latura artistică a lucrului în lemn, în parte pentru că am vrut să le ofer copiilor mei ceva foarte personal, ca un simbol al dragostei pe care le-o port, și în parte pentru că iubesc lemnul și nu prea găseam mobilă din lemn autentic la prețuri accesibile. Așadar era o activitate din care toată lumea avea de câștigat!

Ei bine, mă trezeam șlefuind ore întregi, fără oprire, dar tot nu ieșea perfect. Cu cât încercam mai mult să scap de imperfecțiuni, cu atât observam mai multe. Odată am devenit atât de frustrat încât am distrus intenționat o piesă de mobilier la care lucram. „Sau iese perfect, sau mai bine deloc!“ a fost prima mea premisă irațională. Dar, uitându-mă apoi în jos la dezastrul pe care îl creasem, am avut o revelație care a inspirat o mare parte din munca mea ulterioară — și propria recuperare: „Totuși este lemn. Lemnul, prin natura lui, e imperfect, iar în asta constă de fapt toată frumusețea acestui material!“

Într-adevăr, tocmai *imperfecțiunile* îi dădeau lemnului farmecul special. În lipsa lor, ar fi putut fi orice bucată de scândură. Dar acel lemn aparte, cu toate imperfecțiunile lui splendide, făcea ca mobila mea să fie unică și specială! Din momentul acela, am aplicat această viziune și la alte situații concrete din viață și mi-a fost de mare ajutor pentru a-mi depăși exigența perfecțiunii.

Acum e rândul tău să recunoști! În ce feluri pretinzi curățenie sau ordine? Reflectează asupra acestui aspect parcurgând Exercițiul 12.1.

Exercițiul 12.1. Care sunt pretențiile tale de ordine?

Gândește-te la următoarele întrebări și scrie-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pe baza a ceea ce ai citit până acum în acest capitol, notează-ți modurile în care ceri ordine sau curățenie.
2. Ce simți când cererile tale nu sunt satisfăcute? De exemplu, te simți vinovat când nu lași lucrurile în ordine? Ești neliniștit când alte persoane fac mizerie? Ești îngrozit când îți apare ceva inestetic pe corp?
3. Te poți recunoaște în vreunul dintre exemplele de perfecționism al ordinii oferite în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și în ce privință/e?

Acum ți-ai clarificat modul în care soliciți ordine și curățenie în jur și care sunt emoțiile pe care le simți când aceste cerințe nu sunt îndeplinite. Prin urmare, hai să analizăm tiparul de gândire care stă la baza perfecționismului tău

legat de ordine și sentimentele pe care acesta le generează.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

În mod obișnuit, raționamentul pe care se bazează perfecționismul ordinii arată în linii mari astfel:

1. Acest lucru trebuie să fie perfect curat/ordonat.
2. Nu este perfect curat/ordonat.
3. Ceea ce este (cu totul) grav.
4. Iar asta nu pot suporta.

Să spunem că, de pildă, în premisa 1 ceri ca gazonul să fie în stare perfectă. Dar nu este în stare perfectă — pentru că, de exemplu, tocmai ai observat câteva buruieni. Așadar deduci că gazonul este în totalitate prost și, ca atare, nu-l poți suporta.

Acum completează Exercițiul 12.2 pentru a formula raționamentul care stă la baza perfecționismului *tău* în privința ordinii.

Exercițiul 12.2. Identifică-ți raționamentul

Parcurge următoarele exerciții și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. La punctul 1 din Exercițiul 12.1, ai consemnat modalitățile prin care pretinzi curățenie sau ordine. Dintre acestea, alege exigența cea mai frecventă sau care te preocupă cel mai mult.
2. Descrie-o pe scurt — de exemplu: „Casa", „Tenul", „Biroul", „Pardoseala", „Rutina mea

zilnică".

3. Acum ești pregătit să-ți formulezi argumentația, completând acest model de raționament. În loc de „îngrijit" sau „ordonat", selectează termenul cel mai potrivit:

    1. [*Elementul ales*] trebuie să fie perfect [*„îngrijit"sau „ordonat"*].
    2. Nu este perfect [*„îngrijit"sau „ordonat"*].
    3. Prin urmare este (total) rău.
    4. Așadar nu-l pot suporta.

Felicitări! Șablonul tău completat este raționamentul pe care îl folosești în mod obișnuit pentru a te supăra când exigența ta de curățenie sau de ordine nu este satisfăcută!

Pasul 2: Respinge premisele iraționale

Acum ești pregătit să observi erorile conținute în premisele tale.

Refuză tirania lui *trebuie*

Premisa 1 din raționamentul tău este absurdă! Orice lucru care *trebuie* să fie perfect îngrijit sau ordonat *ar fi* întotdeauna perfect îngrijit sau ordonat. Cu toate acestea, *nimic* în această lume *nu* este cu adevărat perfect îngrijit și ordonat, cu atât mai puțin în permanență. Privește cu atenție chiar și cel mai atrăgător chip: cu siguranță vei observa mici imperfecțiuni. Cele două părți nu sunt absolut simetrice; vei sesiza impurități ale pielii; și așa mai departe. Nicio ordine din această lume nu este absolut perfectă. Crezi că scaunul tău e complet împins sub birou? Cu ochiul liber, poate, dar în realitate,

nu, deoarece obiectele au suprafețe neregulate și, prin urmare, nu se aliniază perfect.

Poate crezi că trebuie să existe o ordine aproape perfectă *tot timpul*. Dar, în mod evident, nu se întâmplă așa, lumea e plină de dezordine. Chiar și în cazul celor mai bine reglate mecanisme și protocoale apar din când în când defecțiuni, iar orice proces sau sistem implică o anumită cantitate de entropie — adică energie distribuită la întâmplare sau dezordine. Să recunoaștem: lumea nu este perfect curată și ordonată, iar tu duci o bătălie pierdută din start, pretinzând contrariul!

Refuză să condamni

Așadar lucrurile nu *trebuie* să fie perfect îngrijite sau ordonate și pentru că nu sunt astfel nu înseamnă că sunt complet rele. Evident, dacă locuința ta a ajuns în asemenea hal de dezordine încât nu mai găsești nimic, atunci e timpul pentru o curățenie de primăvară. Dar, cu siguranță, nu aceasta este problema unui perfecționist al curățeniei ca tine, care pretinde mult peste pragul de ordine sau de curățenie necesar unei vieți mulțumitoare. Dacă ai pretinde o curățenie perfectă pentru ca lucrurile să fie bune, atunci nimic — exact, *nimic* — *nu* ar fi niciodată bun, pentru că, după cum tocmai ai văzut, nimic nu este vreodată perfect curat sau ordonat. Mai mult, ceea ce este adevărat pentru o parte nu este neapărat adevărat pentru întreg. Îți amintești ce am povestit despre lemn? Doar pentru că fibra lui prezintă imperfecțiuni nu înseamnă că lemnul în sine este un lemn rău sau că mobila făcută din acest lemn imperfect este o

mobilă proastă. Dimpotrivă, imperfecțiunile îi dau o anumită distincție!

Pasul 3: Identifică virtuțile călăuzitoare

Așadar a sosit momentul să privești dincolo de ideea obsesivă de a avea un univers ordonat. Poți face acest lucru cultivând virtuți precum *acceptarea necondiționată a lumii* și *toleranța* bazată pe cumpătare. Ne vom referi la fiecare dintre ele, pe rând.

Acceptarea necondiționată a lumii

În acest context, înseamnă să accepți lumea ca atare și toate părțile ei componente (corpul tău, casa, mobila, rutina, mediul de lucru) ca fiind în mod inerent imperfecte. Înseamnă să te simți ca acasă în această lume, în ciuda defectelor ei inevitabile, a imperfecțiunilor, a lipsei de ordine și a hazardului.

Toleranța

Acceptarea necondiționată a acestei lumi imperfecte implică o altă virtute, cea a autocontrolului manifestat prin toleranță față de natura imperfectă a lumii. Aceasta înseamnă să recunoști diferența dintre a nu o dori, dar a alege totuși să accepți lipsa de ordine din lucruri, și a *nu fi capabil* să o accepți, iar în lumina acestei distincții, să-ți exerciți voința pentru a alege s-o accepți.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Pentru a ajunge la acceptarea necondiționată a lumii, Platon ne sfătuiește să acceptăm natura efemeră și nestatornică a lumii materiale. În

viziunea lui, lumea materială pe care o locuim este o copie imperfectă a lumii ideale, care există în ceruri (Platon, 2009). Așadar scaunul pe care stai nu este scaunul perfect, casa în care locuiești nu este casa perfectă și tu nu ești tu cel perfect. Toate aceste manifestări fizice se vor dezagrega sau vor muri în cele din urmă. Nimic din lumea materială nu durează veșnic; prin esența ei, aceasta e supusă degradării și morții. În această lume materială, perfecțiunea pur și simplu nu există, așa că, pentru a nu avea așteptări nerealiste, renunță la pretențiile tale! Privește-te în oglindă. Ce observi? Este imaginea pe care o vezi perfectă? Nici vorbă! Ei bine, corpul tău material este și el un fel de reflexie sau copie imperfectă a idealului tău, care nu e de găsit nicăieri pe pământ.

Platon a fost unul dintre gânditorii antici greci care au pus accent pe funcționalitatea lucrurilor, considerând-o o dimensiune a frumuseții. Astfel, de pildă, chiar și lingura de lemn uzată poate fi frumoasă pentru că își îndeplinește exemplar utilitatea pentru care a fost creată (Celkyte).

Sfântul Augustin, filosof și teolog roman din secolul al IV-lea e.n., ne sfătuiește să ne *bucurăm de frumusețea întregului*. De asemenea, el ne atrage atenția să nu ne concentrăm cu obstinație doar la o parte a unui obiect, așa încât „să nu mai putem percepe întregul, în care aceste fragmente supărătoare se îmbină în modul cel mai armonios și încântător cu putință“ (Augustin, 1871, c. XII, cap. 4). Și ne amintește că singura ființă cu adevărat perfectă prin definiție este Dumnezeu. Așadar, dacă îți spui că trebuie să fii un fel de zeu pământean, renunță la asta!

Pentru a învăța să tolerezi imperfecțiunea, îndemnul lui Epictet este următorul: „Nu cere ca evenimentele să se întâmple așa cum dorești, ci dorește ca ele să se întâmple exact așa cum se întâmplă și vei merge mai departe cu bine“ (Epictet, 1948; 8). Când spui că nu suporți anumite deficiențe sau lipsa de ordine, gândește-te la îndrumarea lui Epictet: acceptă faptul că lucrurile sunt așa cum sunt prin natura lor și străduiește-te să trăiești în consecință. Nu poți schimba alcătuirea naturală a lucrurilor (care este imperfectă), prin urmare este o pierdere de vreme refuzul de a o tolera (Epictet, 1916, c. I, cap. 12).

Epictet ne mai transmite că „unele lucruri sunt în puterea noastră — opinia, motivația, dorința, aversiunea și... propriile noastre acțiuni“, în timp ce „altele nu sunt în puterea noastră, cum ar fi corpul, proprietatea, reputația, rolul și statutul nostru social și... tot ceea ce nu reprezintă propriile noastre acțiuni“ (Epictet, 1948; 1). Așadar, în timp ce lucrurile exterioare sunt în afara controlului tău, modul în care gândești și reacționezi la ele stă în puterea ta, ceea ce înseamnă că poți *alege* întotdeauna *să accepți* o stare de fapt.

Pasul 5: Elaborează un plan rațional de acțiune

Următorul pas este să valorifici aceste comori de înțelepciune pentru a-ți cultiva virtuțile călăuzitoare. Examinează mai întâi felul în care te comporți în prezent, reflectând la ceea ce ai putea face diferit, inspirându-te din înțelepciunea marilor filosofi.

Iată câteva răspunsuri comportamentale comune pe care perfecționiștii ordinii le adoptă adesea:

1. Renunțarea la lucrurile (proiecte, planuri etc.) care nu sunt perfecte

2. Învinovățirea celorlalți pentru că nu reușesc să fie perfect curați sau ordonați

3. Obsesia de a remedia orice imperfecțiune minoră (zgârietură, îndoitură, pată, defect)

4. Tergiversarea acțiunilor al căror rezultat nu va fi perfect

5. Investiția excesivă de timp și bani în scopul obținerii unui corp perfect

6. Hipervigilența în elaborarea și/sau aplicarea procedurilor sau a regulilor

7. Nerespectarea limitelor (cum ar fi încercarea de a remedia imperfecțiuni ale altor persoane)

8. Tendința de a spune lucruri nepotrivite sau jignitoare despre aspectul fizic al altei persoane (cum ar fi mărimea nasului sau apariția unui coș)

9. Refuzul de a socializa pentru că sunt stânjeniți de aspectul lor

10. Abuzul fizic și/sau emoțional față de alte persoane (de exemplu, față de copii sau partener) când sunt percepute ca nefiind suficient de curate sau ordonate.

Acum să vedem cum te descurci *tu* în situațiile în care crezi că lucrurile nu sunt

suficient de îngrijite sau ordonate. Exercițiul 12.3 te va ajuta să-ți clarifici acest aspect.

Exercițiul 12.3. Care sunt reacțiile tale comportamentale?

Gândește-te la cerința perfecționistă de ordine pe care ai identificat-o în Exercițiul 12.2, punctul 1, și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ai manifestat vreuna dintre reacțiile frecvente, enumerate mai sus? Dacă da, care dintre ele și în ce fel?
2. Enumeră în jurnalul tău modurile în care știi că reacționezi, din punct de vedere comportamental, când pretenția ta de ordine nu este satisfăcută.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci altfel?

Acum aruncă o privire la recomandările marilor filosofi.

PLATON

1. Nu te mai strădui să faci lumea să devină perfectă, pentru că oricum este doar o copie plină de imperfecțiuni!

2. Apreciază faptul că un lucru își îndeplinește bine funcția practică, pentru că și acest aspect îl poate face frumos, chiar dacă nu este perfect. De exemplu, poți locui într-o casă rezonabil de curată, nu trebuie neapărat să fie perfectă.

3. Nu renunța la lucruri pentru că nu sunt perfecte; a proceda astfel înseamnă a renunța

la viață!

4. Nu mai căuta perfecțiunea fizică, nici când e vorba de corpul tău, nici al altcuiva; trupurile noastre țin de lumea materială, ceea ce înseamnă că se deteriorează și, în cele din urmă, mor.

SFÂNTUL AUGUSTIN

1. În loc să analizezi lucrurile la milimetru, stresându-te din cauza unui cusur minor, a unei pete sau a altui tip de imperfecțiune, caută frumusețea în cadrul întregului din care fac parte.

2. Este contraproductiv să refuzi socializarea sau să renunți la planuri doar pentru că ți se pare că e ceva în neregulă cu aspectul tău. Ești frumos în integralitatea ta, iar asta este ceea ce contează cu adevărat!

3. Dacă ai o dizabilitate, n-o lăsa să te împiedice să progresezi. Repet, suntem frumoși ca întreg — și, prin urmare, ești mult mai mult decât dizabilitatea ta. Cu siguranță, ai alte capacități și aptitudini. Dezvoltă-le!

4. Străduiește-te să te perfecționezi, dar nu uita că singura ființă perfectă este Dumnezeu!

EPICTET

1. În loc să spui *nu pot* accepta dezordinea anumitor lucruri, schimbă *nu pot* cu *pot*, pentru că stă în puterea ta să-ți controlezi aversiunea.

2. Deoarece îți poți controla și acțiunile, fă un efort să nu mai ruminezi pe tema defectelor lumii și mergi mai departe, acceptă viața așa cum e.

3. Trăiește după legile firii: acceptă faptul că, prin natura lor, trupurile, casele, gazonul, rutina, birourile, mașinile și tot ce aparține lumii materiale nu sunt perfecte. Apoi nu mai amâna, nu mai renunța, nu mai evita oamenii sau orice altceva ești tentat să faci pentru a nega natura.

Ești pregătit acum să-ți construiești propriul plan de acțiune? Exercițiul 12.4 îți va fi de ajutor!

Exercițiul 12.4. Creează-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți răspunsurile comportamentale. În Exercițiul 12.3, ai enumerat modalitățile prin care reacționezi comportamental când o anumită cerință de ordine nu-ți este satisfăcută. Acum gândește-te la ceea ce ți-ar putea spune înțelepții să faci diferit. De exemplu, cum te-ar sfătui Sfântul Augustin să procedezi, dacă dezordinea din biroul tău te-ar împiedica să te concentrezi la ceea ce ai de făcut?
2. Construiește-ți planul de acțiune. Pe baza acestor informații, alcătuiește o listă creativă a lucrurilor pe care le-ai face diferit. *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Acum e timpul să pui în aplicare ceea ce ai învățat în acest capitol, inspirându-te din înțelepciunea filosofilor pentru a-ți cultiva virtuțile călăuzitoare — acceptarea necondiționată a lumii și autocontrolul prin toleranță. Vei pune în aplicare planul de acțiune elaborat în Exercițiul 12.4. Când începi această călătorie în direcția unei schimbări constructive, te rog să reții aceste trei idei-cheie:

1. Curățenia și ordinea perfectă sunt imposibile în lumea materială, întrucât toate obiectele fizice prezintă imperfecțiuni și toate procesele presupun entropie.

2. Deoarece nimic în lumea fizică nu este perfect îngrijit și ordonat, dacă pretinzi ca un lucru să fie perfect îngrijit și ordonat pentru a fi bun, atunci nimic nu poate fi bun.

3. Doar pentru că o parte a unui lucru nu este îngrijită sau ordonată nu înseamnă că întregul nu este îngrijit sau ordonat, deoarece ceea ce este adevărat pentru o parte nu este neapărat adevărat pentru întreg.

Pentru a-ți pune în practică planul de împăcare cu lipsa ordinii sau a curățeniei perfecte din lume, treci mai departe la Capitolul 14. Poți continua cu alte capitole dedicate tipurilor de perfecționism, însă nu uita să parcurgi mai întâi Exercițiile 14.1 și 14.2.

Capitolul 13

Perfecționismul certitudinii

Perfecționiștii certitudinii pretind siguranță cu privire la ceea ce se întâmplă în lumea materială — adică în lumea cotidiană a evenimentelor fizice (evenimente care au loc în spațiu și timp). Reacțiile emoționale primare pe care le experimentează acești perfecționiști în fața incertitudinii sunt *anxietatea profundă și îngrijorarea excesivă.*

Definiția perfecționismului certitudinii

Acest tip de perfecționist pretinde certitudine *despre lume.* Asta înseamnă că solicită informații și garanții absolute în legătură cu lumea, în special în ceea ce privește lucrurile rele care se pot întâmpla. Pentru perfecționistul certitudinii, nu este suficient să aibă dovezi că un lucru rău *probabil* nu se va întâmpla; el cere o garanție de 100% că nu se va întâmpla.

Obiectele anxietății și îngrijorării

Perfecționiștii certitudinii pot experimenta anxietate și îngrijorare în legătură cu:

1. Evenimentele *viitoare,* în special în ceea ce privește posibilitatea de a se întâmpla lucruri rele.

2. Evenimentele *din trecut,* în special în ceea ce privește posibilitatea să se fi întâmplat deja lucruri rele, despre care s-ar putea să nu știe.

3. Evenimentele *actuale*, în special în ceea ce privește posibilitatea ca în prezent să se întâmple lucruri rele despre care ei nu știu.

Incertitudinile legate de viitor ca obiect al anxietății și îngrijorării

Viitorul poate fi o sursă de incertitudine existențială. Cu toții trăim în prezent, care alunecă în mod constant în trecut; ceea ce am perceput cândva drept viitor se transformă în prezent și apoi devine trecut. Așadar viitorul este un lucru pe care nu reușim niciodată să-l cunoaștem cu certitudine înainte de a se întâmpla. Această necunoaștere își poate pune amprenta pe plan emoțional:

1. Se va dovedi afacerea mea de succes? Voi reuși să trec peste această perioadă dificilă?

2. Va fi bine copilul meu (pe care tocmai l-am dus la Urgențe)?

3. Voi fi concediat în următoarea etapă de restructurări bugetare?

4. Voi reuși să respect termenul-limită, care se apropie cu repeziciune, pentru acest proiect?

Deși, în astfel de cazuri, este firesc să simțim anxietate și îngrijorare în absența unei siguranțe rezonabile, perfecționiștii *pretind* certitudine în legătură cu ceva ce este în mod inerent incert, iar acest lucru le provoacă o anxietate intensă și debilitantă.

Evenimentele din trecut ca obiecte ale anxietății și îngrijorării

Faptul de a nu ști dacă *s-a întâmplat* sau nu ceva cu un posibil impact major asupra viețilenoastre poate fi, de asemenea, un motiv de anxietate și îngrijorare:

1. „A fost sau nu aprobat împrumutul meu?"
2. „Am fost acceptată în acel program de studii?"
3. „Am uitat oare să încui ușa când am plecat?"
4. „A ajuns zborul ei cu bine?"
5. „Rezultatele mele de laborator au fost negative?"

În astfel de cazuri, perfecționistul certitudinii „abia așteaptă" să afle și cere o confirmare de 100%, chiar dacă este destul de probabil ca totul să fie în regulă.

Evenimentele din prezent ca obiecte de anxietate și îngrijorare

Te-ai aflat vreodată într-o altă încăpere, așteptând rezultatele unei deliberări în curs de desfășurare? Dacă ai fost vreodată implicat într-un proces și ai avut de așteptat decizia unui juriu, atunci cunoști sentimentul. Ai da orice să auzi ce se vorbește înăuntru!

Ai simțit vreodată un junghi puternic în piept? „Oare am un atac de cord?" te întrebi. Într-adevăr, în astfel de cazuri, incertitudinea de a nu ști ce se întâmplă în momentul prezent poate constitui un alt motiv întemeiat de

anxietate și îngrijorare. Din nefericire, exigența certitudinii nu face decât să amplifice stresul contraproductiv al unei asemenea experiențe. Prin urmare mușchii pieptului se contractă și mai mult, iar durerea din piept se agravează!

Anxietatea și îngrijorarea resimțite de perfecționiștii certitudinii

Este cât se poate de firesc să simțim o anumită doză de anxietate și îngrijorare în privința evenimentelor trecute, prezente și viitoare. Să nu știi dacă ai un atac de cord, dacă rezultatele analizelor de laborator semnalează prezența unui cancer ori dacă va supraviețui copilul tău poate fi descurajant. Din nefericire, alarma anxietății/îngrijorării perfecționistului certitudinii are următoarele caracteristici:

1. Se declanșează chiar și pentru lucruri mai puțin serioase

2. Începe să sune chiar și pentru posibilități îndepărtate sau infime de a se întâmpla ceva rău

3. Este activată continuu și fără întreruperi, astfel încât, în momentul în care un atac de panică ori de anxietate se domolește, este foarte posibil să urmeze curând altul

4. Afectează negativ capacitățile cognitive, precum gândirea rațională, memoria și percepția

5. Creează un stres semnificativ atât în mediul familial, cât și la locul de muncă

6. Poate duce la depresie.

Următoarele exemple frecvente de perfecționism al certitudinii ilustrează cât de debilitantă poate fi această exigență.

Asumarea riscurilor și apoi refuzul de a le accepta

Un bărbat în vârstă de 29 de ani se întreba constant dacă nu cumva suferă de vreo boală fatală sau care îi pune viața în pericol. Când era obosit, suspecta leucemie, în ciuda semnelor evidente că nu dormise bine în noaptea precedentă. Ultima oară când am vorbit cu el se confrunta cu o altă „problemă“ majoră de sănătate.

Când certitudinea nu este suficient de sigură

Femeia la care mă refer în acest nou exemplu și-a trăit viața exact ca într-o închisoare. Teama de a-și asuma riscuri a determinat-o să refuze să conducă mașina, astfel încât se baza pe soțul ei când avea nevoie să ajungă undeva. De asemenea, refuza să mănânce la restaurant, considerând că nu era la fel de igienic ca în propria bucătărie. La aniversarea căsătoriei lor, soțul i-a făcut o surpriză, cumpărând două bilete de avion spre Hawaii. „Ce drăguț din partea ta, iubitule!“ i-a răspuns ea. „Dar știi bine ce părere am despre zborul cu avionul. Biletele acelea sunt rambursabile?“

Verificarea lucrurilor pentru siguranță

O femeie de carieră se perpelea alergând zilnic de la serviciu și înapoi pentru a se asigura că totul este în siguranță acasă. Uneori se întorcea pentru a verifica dacă a scos din priză aparatul de cafea sau ondulatorul, alteori pentru a se

asigura că alarma de securitate a casei era pornită. (Îi era teamă s-o verifice online, de la distanță, gândindu-se că ar putea-o dezactiva din greșeală.) „Sunt aproape sigură că am scos ștecherul din priză, dar nu sunt convinsă 100%." Acest ritual nu s-a oprit la verificarea constantă a locuinței pentru a se asigura că sistemul de supraveghere funcționează, ci s-a extins și la controlul constant al copiilor ei când aceștia erau la joacă; s-a manifestat și prin faptul că își întreba repetat soțul, care suferea de o afecțiune cardiacă, dacă se simte bine; și prin faptul că, de mai multe ori pe zi, verifica starea de sănătate a mamei ei.

Frica de angajament

Un bărbat de 45 de ani trăia de 10 ani împreună cu prietena lui, Wendy. Trecuseră deja cinci ani de la logodnă, dar el nu părea să găsească niciodată momentul potrivit pentru a face pasul decisiv, în ciuda îndemnurilor repetate ale femeii. „O iubesc din tot sufletul pe Wendy", mi-a mărturisit el, „dar, nu înțeleg, de ce nu putem rămâne așa cum suntem? Căsătoria ar putea strica totul!" Din nefericire, Wendy a decis să nu mai aștepte, a cunoscut pe altcineva, s-a căsătorit și, la scurt timp, a făcut și un copil. Așadar ceea ce îl speria cel mai tare pe acest domn s-a împlinit într-un final, fiindcă nu s-a hotărât să facă pasul cel mare. O lecție dură pentru a învăța că viața presupune și riscuri.

Să taci chitic, ca să nu dai greș

Un fost client al meu, profesor de fizică, era capabil să țină o prelegere despre mecanica cuantică în fața unei săli pline cu sute de colegi,

dar îi era greu să vorbească cu cineva între patru ochi. Întâlnirile cu femei i se păreau un chin. „Pur și simplu, nu am ce să spun, așa că stau acolo ca un papagal.“ De ce îi era atât de frică? „S-ar putea să spun ceva nepotrivit sau complet aiurea.“ Se afla într-un cerc vicios: stătea cu ele, fără să vorbească, pentru că exista riscul ca, vorbind, să o dea în bară. Dar, în final, a reușit oricum să facă exact acest lucru, tăcând.

„Nu sunt sigură că pot respira“

Atacurile de panică pot fi teribile. Simți că te sufoci, că nu ai aer și că nu poți face nimic care să te ajute. E normal să te înspăimânte o asemenea experiență. Astfel a descris o studentă de 22 de ani prin ce trecea ori de câte ori intra într-un mall. În consecință, evita centrele comerciale și găsea tot felul de aranjamente ciudate, ca să-i facă alții cumpărăturile. Consultase un terapeut cognitiv-comportamental care îi dăduse sarcina de a vizita un centru comercial pentru a exersa abilitățile cognitiv-comportamentale învățate în cadrul terapiei, dar avea ezitări în privința îndeplinirii ei. Am întrebat-o ce anume ar ajuta-o s-o ducă la îndeplinire, iar ea mi-a spus că are nevoie de o garanție că nu va muri.

Nu știu dacă a finalizat vreodată sarcina pe care i-o dăduse terapeutul, dar este evident că cerința ei perfecționistă de certitudine a împiedicat-o să-și rezolve problema.

Acum, cu ajutorul Exercițiului 13.1, alocă-ți puțin timp pentru a reflecta asupra situațiilor în care pretinzi certitudine.

Exercițiul 13.1. Care sunt nevoile tale de certitudine?

Gândește-te la următoarele întrebări și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. Pe baza a ceea ce ai citit până acum în acest capitol, alcătuiește o listă cu lucrurile în privința cărora pretinzi certitudinea. Dorești certitudine cu privire la viitor, la trecut, la prezent? Dacă da, despre ce lucruri anume e vorba? Siguranța că nu te vei îmbolnăvi, că nu vei face rău altcuiva sau că nu vei da greș ori certitudinea că aceste lucruri nu se vor întâmpla? Pretinzi să știi sigur că nu vei fi tratat rău de către ceilalți? Ți-e teamă să-ți asumi riscuri, chiar și relativ minore — de exemplu, vrei să ai certitudinea că nu e o greșeală să vorbești despre un lucru pe care îl consideri important pentru tine?
2. Ce simți când ceri siguranță totală în legătură cu aceste lucruri? Te simți vreodată deprimat? Ai uneori simptome fizice — de exemplu, poți acuza o senzație de disconfort în piept, palpitații sau greață?
3. Te poți identifica cu vreunul dintre exemplele de perfecționism al certitudinii prezentate în acest capitol? Dacă da, cu care dintre ele și sub ce aspect/e?

Cunoscând lucrurile pentru care pretinzi perfecțiune și modul negativ în care această exigență te poate afecta emoțional și fizic, să trecem mai departe la metoda celor șase pași, care te poate ajuta să te simți și să te descurci mai bine.

Pasul 1: Identifică-ți gândirea irațională

Logica pe care se bazează perfecționismul certitudinii arată, în linii generale, astfel:

1. *Trebuie* să fiu întotdeauna absolut sigur că nu se întâmplă lucruri rele sau anumite lucruri rele.

2. Prin urmare, dacă nu sunt absolut sigur, trebuie să mă îngrijorez și să mă supăr din cauza acestor posibilități rele.

3. Nu sunt sigur că un anumit lucru rău nu se va întâmpla.

4. Prin urmare trebuie să mă îngrijorez și să mă supăr din cauza acestei posibilități nefaste.

După cum se vede, în premisa 1 pretinzi certitudinea că nu se vor întâmpla lucruri rele. Din această premisă deduci că, dacă nu ai certitudinea că nu se vor întâmpla, *trebuie* să-ți faci griji și să te superi în legătură cu posibilitatea ca ele să se întâmple. Ai impresia că e un fel de datorie specială să te simți supărat. Apoi îți spui că nu ești sigur de un anumit lucru (de exemplu, posibilitatea ca afacerea ta să falimenteze). Și ajungi la concluzia că e de datoria ta să te simți îngrijorat și supărat de eventualitatea în care acel lucru s-ar întâmpla.

Cu ajutorul Exercițiului 13.2, poți adapta acest tipar de raționament la propria nevoie percepută de certitudine.

Exercițiul 13.2. Identifică-ți raționamentul

Parcurge următorul exercițiu și notează-ți răspunsurile în jurnal.

1. La punctul 1 al Exercițiului 13.1, ai consemnat lucrurile în privința cărora pretinzi certitudine. Acum alege unul care îți dă frecvent sau chiar cel mai des bătăi de cap în acest sens.

2. Descrie succint în ce constă cererea de certitudine pe care tocmai ai selectat-o — de exemplu, „Să nu fac un atac de cord"; „Să nu se îmbolnăvească Jimmy"; „Să nu pic examenul"; „Relația mea să nu se termine prost ca și celelalte"; „Colegii de birou să nu mă vorbească pe la spate".
3. Completează acest șablon, adăugându-i pretenția ta de certitudine:

    1. *Trebuie* să fiu întotdeauna absolut sigur că nu se întâmplă lucruri rele sau anumite lucruri rele.
    2. Prin urmare, dacă nu pot fi sigur, trebuie să mă îngrijorez și să mă supăr din cauza acestor posibilități rele.
    3. Nu sunt sigur în legătură cu [*ceea ce pretinzi să fie sigur*].
    4. Prin urmare trebuie să mă îngrijorez și să mă supăr în legătură cu posibilitatea de a se întâmpla acest lucru rău.

Felicitări! Șablonul completat de tine reprezintă raționamentul pe care îl utilizezi pentru a te necăji când exigența ta de certitudine nu este împlinită.

Pasul 2: Respinge-ți premisele iraționale

Acum analizează cu atenție necesitatea — acel „trebuie" — din premisele tale, pentru a o demonta.

Respinge tirania lui *trebuie*

În raționamentul din Exercițiul 13.2 exprimi două *necesități*, una dedusă din cealaltă. Examinează *necesitatea* din premisa 1. Dacă ai

putea avea cu adevărat o astfel de certitudine despre lumea fizică, nu te-ai înșela niciodată cu privire la faptul că se întâmplă lucruri rele. Dar de câte ori te-ai înșelat? Ești convins că planul tău va avea succes și totuși ajunge să meargă prost. Ți s-a întâmplat și ție; mi s-a întâmplat și mie. Pentru că acesta este modul în care se desfășoară lucrurile în universul fizic. Poți avea convingeri rezonabile în privința aceasta, însă nu certitudini. Prin urmare să pretinzi să ai ceea ce pur și simplu nu poți avea înseamnă să fii complet nerealist!

Odată ce înțelegi că pur și simplu nu poți avea certitudini în privința lumii materiale, îți vei da seama că al doilea *trebuie* din premisa 2 e lipsit de sens. Ce rost are să te frămânți că nu ai ceea ce nu poți avea? E un demers inutil și autodistructiv. Se presupune că te îngrijorezi pentru că nu vrei să se *întâmple* lucruri rele, dar, devenind atât de nefericit, de fapt *faci să se întâmple ceva rău*, deoarece îngrijorarea excesivă pentru ceea ce nu poți avea te stresează fără a-ți aduce vreun beneficiu major.

„Dar oare nu tocmai îngrijorarea că se întâmplă lucruri rele mă va ajuta să-mi dau seama cum să le previn?“ Nu. Îngrijorarea ta este excesivă, depășește cu mult limita necesară pentru a lua măsuri de precauție rezonabile. Dimpotrivă, după cum s-a discutat în Capitolul 1, anxietatea generată de emoții intense, cum ar fi îngrijorarea excesivă, tinde de fapt să îngreuneze gândirea rațională pe care te-ai putea baza în situații neprevăzute.

Pasul 3: Identifică-ți virtuțile călăuzitoare

E timpul să-ți stabilești obiective și aspirații mai prielnice sănătății și fericirii tale. Astfel de obiective, care te pot ajuta să-ți depășești pretenția autodistructivă a certitudinii, includ următoarele virtuți călăuzitoare.

Capacitatea de previziune

În acest context, a fi lucid și a poseda capacitate de prevedere înseamnă a face predicții cu privire la viitor pe baza unor dovezi și a accepta faptul inevitabil că aceste dovezi pot garanta cel mult probabilitate, în niciun caz certitudine.

Gândirea științifică

În cazul nostru, a gândi științific înseamnă a fi deschis să înveți din greșelile tale într-un proces de tip „încercare și eroare“ și să accepți că, în cele din urmă, toate convingerile tale despre lumea fizică pot fi rectificate pe măsură ce dobândești noi informații. Astfel, vei privi actul cunoașterii ca pe un proces dinamic și continuu, nu ca pe un set de convingeri învechite și inalterabile.

Capacitatea de decizie

În acest context, capacitatea de decizie înseamnă să ai încredere în puterea ta de a lua decizii și de a acționa în temeiul unor hotărâri privind lumea fizică, bazate mai degrabă pe probabilitate decât pe certitudine. Nu-ți pune singur piedici spunându-ți că nu poți acționa sau decide decât dacă ești *sigur*.

Pasul 4: Dobândește înțelepciunea filosofică de la marii gânditori

Dacă ai fi un om prevăzător, analitic și hotărât, ai mai pretinde certitudine? Răspunsul este categoric *nu*. Așadar ce ai putea face pentru a-ți exersa aceste virtuți? Marii înțelepți din toate timpurile au câteva sfaturi utile pentru tine.

Ca să ne dezvoltăm capacitatea de previziune, filosoful britanic din secolul al XVIII-lea David Hume ne atrage atenția să nu confundăm dovezile simțurilor, care ne oferă doar probabilități, cu matematica, în care găsim certitudini (Hume, 2011, secțiunile 20–21). Indubitabil, 2 plus 2 este egal cu 4. Îți poți imagina un răspuns diferit, în care să fie egal cu 5 sau 6, sau 10 000? Evident că nu! E un adevăr absolut și poți fi sigur de el. Dar cum rămâne cu întrebarea dacă vei primi o notă bună la examen sau dacă vei face o răceală urâtă luna viitoare? Poți fi sigur în privința unor astfel de chestiuni, de fapt? Nu, îți va spune Hume, pentru că îți poți imagina că e posibil s-o dai în bară la examen sau că vei lua o răceală de la un prieten care strănută și căruia îi curge nasul. Reține: spre deosebire de matematică, lumea fizică se bazează pe probabilitate, nu pe certitudine!

Pentru a avea un spirit științific, Karl Popper, renumit filosof al științei din secolul XX, spune că trebuie să accepți posibilitatea că toate convingerile tale despre lumea fizică se pot dovedi false în viitor. Popper a atras atenția că nicio concepție științifică nu este imună la posibilitatea de a fi infirmată (Popper, 1999). Așadar căutarea certitudinii în știință este absurdă. De exemplu, dacă ai o abordare

științifică în ce privește reușita afacerii tale, îți vei păstra mintea deschisă în legătură cu ceea ce îți poate aduce viitorul — poți avea șansa unor profituri mari, dar și neșansa unei recesiuni economice. Despre certitudini nici nu poate fi vorba!

Pentru a ne dezvolta capacitatea de decizie, psihologul existențialist Viktor Frankl e de părere că trebuie să îmbrățișăm incertitudinea vieții ca pe o condiție a găsirii sensului și scopului (Frankl, 2006). Pretenția certitudinii îți îngrădește potențialul de a găsi un sens și un scop în viață, deoarece sensul și scopul apar doar când ești provocat, iar rezultatele provocărilor sunt, prin natura lor, incerte, altfel nu ar mai fi provocări (Frankl). Așadar, în condiții de adversitate, lipsite de speranță, există mai multe șanse să găsești un sens și un scop, deoarece cu cât incertitudinea este mai mare, cu atât mai mare este și provocarea!

Pentru a dobândi siguranță, William James ne recomandă să avem încredere în capacitatea noastră de a ne atinge obiectivul. James avertizează că a pretinde certitudine poate fi, de fapt, chiar contraproductiv. Să spunem că te afli într-o situație din care singura scăpare este un salt periculos; dacă te gândești prea mult la incertitudinea rezultatului, probabil îți vei pierde puterea de concentrare, vei fi copleșit de îndoială și riști să-ți pierzi viața. Pe de altă parte, dacă ai *credința* că poți reuși, vei avea mai multe șanse de reușită (James, 1912).

Pasul 5: Construiește-ți un plan rațional de acțiune

A sosit momentul să-ți creezi propriul plan de acțiune. Poți începe prin a analiza lucrurile pe care le faci în prezent ca urmare a pretenției de a avea certitudine și să cauți apoi inspirație în ceea ce te-au sfătuit înțelepții să faci diferit. Așadar ce comportamente ai în prezent și ce vrei să schimbi pe baza noilor tale revelații?

Iată câteva răspunsuri comportamentale frecvente ale perfecționiștilor certitudinii:

1. Procrastinarea (amânarea unei sarcini de lucru dificile)

2. Luarea de decizii prin indecizie (nu acționează în fața unei oportunități, așa încât o pierd)

3. Verificarea obsesivă a lucrurilor (de exemplu, nevoia de a se asigura că ușa este încuiată)

4. Întreprinderea unor acțiuni inutile pentru a se „asigura" (efectuarea de teste medicale inutile și costisitoare)

5. Evitarea asumării unor angajamente (refuzul de a se căsători cu logodnica)

6. Refuzul de a-și asuma riscuri (rămânerea într-un loc de muncă fără perspective, în loc de a căuta altul, poate mai satisfăcător)

7. Refuzul de a vorbi, de teama că ar putea spune ceva greșit (rămân tăcuți la o întâlnire de afaceri, chiar dacă au ceva util de spus)

8. Îngrijorare și anxietate autodistructivă (se tem de posibilitatea de a nu face o treabă bună și

astfel, prin stresul autoimpus, își îndeplinesc propria profeție).

Acum este rândul tău să descrii răspunsurile *tale* comportamentale. Exercițiul 13.3 te poate ajuta în acest sens.

Exercițiul 13.3. Care sunt răspunsurile tale comportamentale?

În Exercițiul 13.2, pasul 1, ai ales un lucru în privința căruia de cele mai multe ori sau frecvent pretinzi certitudine. Acum răspunde la întrebările referitoare la această cerință.

1. Ai manifestat vreunul dintre răspunsurile comportamentale obișnuite enumerate mai sus? Dacă da, care dintre ele și în ce fel?
2. În jurnalul tău, alcătuiește o listă cât mai cuprinzătoare a reacțiilor tale comportamentale generate de pretenția certitudinii.

Ce ți-ar spune înțelepții să faci diferit?

Cu siguranță, ai înțeles deja că obișnuința de a pretinde certitudini este contraproductivă. Sfaturile marilor filosofi te pot ajuta să-ți cultivi virtuțile călăuzitoare pentru a depăși acest obicei.

HUME

1. Acceptă faptul că, în lumea fizică, lucrăm doar cu probabilități. („Știu că nu pot fi absolut sigură că mâine va fi o zi senină așa cum prevede prognoza meteo, dar cu toate acestea îmi voi face planuri să merg la plajă!")

2. Corelează-ți gradul de siguranță cu dovezile disponibile. („Această analiză de sânge are o precizie de 99%, ceea ce consider că este suficient.")

3. Îndrăznește să iei decizii sau să acționezi, chiar și fără certitudine, pentru că, dacă aștepți certitudinea, *nu* vei decide sau acționa *niciodată*. („Cercetările mele de piață arată că afacerea are șanse rezonabile de a obține profit, așa că voi merge mai departe.")

POPPER

1. Fii întotdeauna deschis la posibilitatea ca până și cele mai bine consolidate certitudini despre lumea fizică să poată fi infirmate de dovezi viitoare. În acest fel, îți vei putea revizui convingerile, pe măsură ce devin disponibile noi informații. („Credeam că atacurile mele de panică pot fi tratate doar cu medicamentele prescrise de psihiatru. Acum am citit că s-au făcut studii care dovedesc că și terapia cognitiv-comportamentală (CBT) poate fi eficientă. Voi căuta un terapeut CBT care să mă ajute să-mi rezolv această problemă.")

2. Oamenii învață prin încercare și eroare, prin urmare așteaptă-te să faci și greșeli. („Dacă ar trebui să fiu mereu sigur, cum aș mai putea învăța ceva nou?"")

FRANKL

1. Găsește-ți un sens și un scop în viață, căutând să înveți mereu lucruri noi. („Când am anunțat că voi studia filosofia, toată lumea m-

a întrebat la ce-mi va folosi o diplomă în filosofie. Acum mi se pare grozav că pot învăța mințile tinere să gândească filosofic!")

2. Viața este inevitabil riscantă. Acceptă incertitudinea, asumându-ți riscuri. („N-aș fi reușit niciodată dacă mi-ar fi fost prea frică să încerc!")

JAMES

1. Când te decizi să faci ceva, ai încredere în tine că vei reuși. („Știu că sunt vremuri grele, dar vom trece cu bine și prin asta!")

Inspirat de înțelepciunea marilor gânditori, ce vei face diferit? Exercițiul 13.4 te va ajuta să răspunzi la această întrebare.

Exercițiul 13.4. Construiește-ți planul de acțiune

1. Identifică-ți răspunsurile comportamentale. În Exercițiul 13.2, ai selectat o situație în privința căreia pretinzi, de cele mai multe ori sau frecvent, certitudine. Apoi, în Exercițiul 13.3, ai enumerat răspunsurile tale comportamentale declanșate de această exigență. Acum reflectează la sfaturile marilor înțelepți și gândește-te ce ți-ar putea spune fiecare să faci diferit. De exemplu, dacă ți se pare că viața ta e plictisitoare, dar ți-e teamă să-ți asumi riscuri pentru a o schimba, ce ți-ar recomanda Frankl să faci diferit?
2. Creează-ți planul de acțiune. Pe baza ideilor primite, alcătuiește o altă listă cu lucrurile pe

care le-ai face diferit. Fii creativ! *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Ești pregătit să-ți pui în aplicare planul de acțiune elaborat în Exercițiul 13.4? Acest plan te poate ajuta să-ți depășești obișnuința de a cere certitudini, pe măsură ce îți cultivi tot mai mult virtuțile călăuzitoare — capacitatea de previziune, gândirea științifică și puterea de decizie. Înainte de a trece mai departe, reține următoarele trei idei-cheie:

1. Nu este nici măcar cu putință să avem certitudini cu privire la lumea fizică (lumea care există în timp și spațiu), prin urmare nu este rațional să cerem acest lucru.

2. Viața ar fi plictisitoare fără incertitudini, riscuri și întâmplare.

3. Nu trebuie să fii sigur pentru a avea încredere!

Felicitări pentru parcurgerea acestui capitol — și a oricăror altor capitole pe care le-ai citit. În Capitolul 14, vei începe să-ți pui în practică planul de acțiune.

care le-ai face diferit. Fii creativ! *Această nouă listă va fi planul tău de acțiune!*

Pasul 6: Pune-ți în practică planul de acțiune

Ești pregătit să-ți pui în aplicare planul de acțiune elaborat în Exercițiul 13.4? Acest plan te poate ajuta să-ți depășești obișnuința de a cere certitudini, pe măsură ce îți cultivi tot mai mult virtuțile călăuzitoare — capacitatea de previziune, gândirea științifică și puterea de decizie. Înainte de a trece mai departe, reține următoarele trei idei-cheie:

1. Nu este nici măcar cu putință să avem certitudini cu privire la lumea fizică (lumea care există în timp și spațiu), prin urmare nu este rațional să cerem acest lucru.

2. Viața ar fi plictisitoare fără incertitudini, riscuri și întâmplare.

3. Nu trebuie să fii sigur pentru a avea încredere!

Felicitări pentru parcurgerea acestui capitol — și a oricăror altor capitole pe care le-ai citit. În Capitolul 14, vei începe să-ți pui în practică planul de acțiune.

Capitolul 14

Punerea în aplicare a planului de acțiune

Acest capitol te va ajuta să implementezi al șaselea și ultimul pas din procesul de depășire a celor zece tipuri de perfecționism abordate în această carte: punerea în practică a planului tău de acțiune! Ai parcurs cei cinci pași anteriori ai acestui proces în încercarea de a depăși un anumit tip — sau tipuri — de perfecționism. Aceasta înseamnă că ai efectuat cu atenție toate exercițiile și că ai folosit un jurnal pentru a-ți consemna răspunsurile. Dacă încă nu ai făcut asta, asigură-te că termini înainte de a aborda acest capitol.

Pornim cu Exercițiul 14.1.

Exercițiul 14.1. Începe dezvoltarea noilor abilități!

1. Cu prima ocazie, începe să pui în practică planul de acțiune pe care l-ai alcătuit într-un capitol anterior, realizând cât mai multe dintre lucrurile enumerate acolo.

Pregătește-te să te simți descurajat. Va trebui să-ți exersezi *mușchii voinței* pentru a începe să trăiești în moduri noi și nefamiliare. Te-ai obișnuit să ceri perfecțiune și să recurgi la comportamente autodistructive dictate de exigența perfecționismului. Așadar scopul este să

înlocuim tendința perfecționistă cu o atitudine nouă, constructivă, care:

1. Se inspiră din înțelepciunea marilor gânditori.

2. Promovează virtuțile călăuzitoare.

Cu cât o vei exersa mai mult, cu atât va deveni mai ușor. Așa că încordează-ți mușchii voinței! Ai să reușești!

2. Când faci aceste schimbări de comportament, ține cont de cele trei idei-cheie introduse la pasul 6. Recitește aceste idei în liniște, înainte, în timpul și după ce îți schimbi comportamentul.
3. După ce pui în aplicare oricare dintre aspectele din planul comportamental, felicită-te și, cu prima ocazie, sărbătorește răsfățându-te cu ceva care îți face plăcere. Este un lucru important! Nu te zgârci; meriți o recompensă. De fapt, pentru ca demersul să reușească, recompensele adecvate sunt esențiale!

Acum ești pregătit pentru un exercițiu de autoreflecție: 14.2.

Exercițiul 14.2. Reflectează asupra experienței tale

În timp ce reflectezi la următoarele întrebări, notează-ți gândurile în jurnal, astfel încât să poți revedea răspunsurile când te vei gândi să faci schimbări ulterioare:

1. *Ce elemente din planul de acțiune ai pus în practică?*

2. *Cum te-ai simțit când ai făcut aceste schimbări?*
3. *Cum te simțiți acum, după ce ai făcut aceste schimbări?*
4. *Ai mai adăuga ceva la planul de acțiune? Dacă da, ce anume?*
5. *Ce ai învățat din punerea în aplicare a planului tău de acțiune?*

Postfață

Mergem înainte!

Te rog să continui să lucrezi cognitiv, comportamental și emoțional asupra perfecționismului tău, repetând Exercițiile 14.1 și 14.2. Nu uita, cheia eliberării de obiceiurile perfecționiste autodistructive este practica.

Amintește-ți că fiecare capitol din carte, specific fiecărui tip de perfecționism, s-a încheiat cu o invitație de a parcurge Capitolul 14. Așadar, de fiecare dată când lucrezi cu un tip diferit de perfecționism la care ești predispus (așa cum indică Inventarul de autoverificare a exigenței perfecțiunii pe care l-ai realizat în Capitolul 2), ar trebui să urmezi planul de acțiune corespunzător acelui tip, după care poți explora și alte tipuri! Odată ce ai lucrat cu un anumit tip de perfecționism folosind metoda în șase pași, ai dobândit o înțelegere practică a acesteia. Acest set de abilități îți ușurează sarcina de a aborda alte tipuri de perfecționism.

Nu în ultimul rând, așa cum am arătat în Capitolul 1, scopul exercițiilor ghidate din volumul de față este recuperarea, nu vindecarea! În calitate de perfecționist în curs de recuperare, vei fi supus regresului, așa că este important să continui să lucrezi cu ajutorul exercițiilor din capitolele referitoare la tipurile tale de perfecționism. Când îți spui: „Sunt vindecat, nu mai trebuie să lucrez la asta“, ești cel mai vulnerabil în ce privește riscul recăderii. Mai degrabă spune-ți: „Mă descurc bine în recuperarea după perfecționismul meu. Asta nu

înseamnă că sunt vindecat; trebuie să continui să lucrez în această privință“.

Răsplata pentru dedicarea ta constă în șansa eliberării de foarte mult stres — atât a ta, cât și a celor cu care trăiești, lucrezi și socializezi, devenind astfel apt de a excela în activitățile semnificative ale propriei vieți, prin strădania de a-ți dobândi virtuțile călăuzitoare. Sunt convins că ai început deja să experimentezi o reducere substanțială a stresului, pe măsură ce faci progrese în direcția atingerii virtuților care te ghidează. Dar, nu uita, *nu vei fi niciodată* perfect — *niciodată* perfect respectuos față de sine și față de ceilalți, niciodată perfect autentic, niciodată perfect prudent. *Nimeni nu va fi vreodată astfel*. Dar poți continua să progresezi — *acesta* este scopul.

Așa că ține această carte și jurnalul la îndemână și continuă să faci treabă bună!

Dr. Elliot D. Cohen

Referințe bibliografice

Prefață

David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C. & Stefan, S. (2018), „50 years of rational emotive and cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta analysis", în *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), pp. 304–318.

Kazantzis, N., Luong, H.K., Usatoff, A.S., Impala, T., Yew, R.Y. & Hofmann, S.G. (2018), „The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses", în *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), pp. 349–357.

Lowndes, T.A., Egan, S.J. & McEvoy, P.M. (2018), „Efficacy of brief guided self-help cognitive behavioral treatment for perfectionism in reducing perinatal depression and anxiety: A randomized controlled trial", în *Cognitive Behaviour Therapy*, doi:10, 1080/16506073.1490810.

Introducere

Cohen, E.D. (1995), *Caution: Faulty thinking can be harmful to your happiness*, colab. Pierce, FL: Trace-Wilco.

Cohen, E.D. (2007), *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Cohen, E.D. (2017), *Logic-based therapy and everyday emotions: A case-based approach*, Lanham, MD: Lexington Books.

Capitolul 1

Cohen, E.D. (2003), *What would Aristotle do? Self-control through the power of reason*, Amherst, NY: Prometheus Books.

James, W. (1955), „Some metaphysical problems pragmatically considered“, în R.B. Perry (Ed.), *William James: Pragmatism*, New York: Meridian Books.

Capitolul 2

Cohen, E.D. (2012), „Is perfectionism a mental disorder?“, în *International Journal of Applied Philosophy*, 26(2), pp. 245–252.
Flett, G.L., Greene, A. & Hewitt, P.L. (2004), „Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity“, în *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), pp. 37–55.
Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1993), „Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis“, în *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), pp. 58–65.

Capitolul 3

Aristotle (1941), *Nichomachean ethics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, New York: Random House, pp. 927–1112. Preluat de la: https://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/nicomachean/book6.html, [*Etica nicomahică*, introducere, traducere, comentarii și index de Stella Petecel, IRI, București: 1998].
Cohen, E.D. (2007), *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
Cohen, E.D. (2017), *Logic-based therapy and everyday emotions: A case-based approach*, Lanham, MD: Lexington Books.
Ellis, A. (2001), *Feeling better, getting better, staying better: Profound self-help therapy*, Santa Clarita, CA: Impact Publishing, [*Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine. Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale*, trad. de Radu Filip, Trei, București: 2015].

Epictetus (1948), *Enchiridion*, trad. de T.W. Higginson, New York: The Liberal Arts Press. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45109/45109.txt, [*Antidepresiv la purtător. Manualul*, trad. de Ioana Costa, Editura Lucius Annaeus Seneca, București: 2015].

Sartre, J.P. (1989), „Existentialism is a humanism", în W. Kaufman (Ed.), *Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*, New York: Meridian Publishing Company. Preluat de la https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/work [*Existențialismul este un umanism*, Fundația Transilvania, Ed. George Coșbuc, traducere și note de Veronica Știr, 1994].

Capitolul 4

Aristotle (1941), *Nichomachean ethics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, New York: Random House, pp. 927–1112. Preluat din https://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/nicomachean

Cohen, E.D. (2007), *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Kant, I. (1964), *Groundwork of the metaphysics of morals*, trad. de H.J. Paton, New York: Harper & Row, [*Întemeierea metafizicii moravurilor*, trad. de Filotheia Bogoiu, Valentin Mureșan, Miki Ota, Radu Gabriel Pârvu, Humanitas, București: 2007].

Kaufman, S.B. (2009), *The psychology of creative writing*, New York: Cambridge University Press.

Muoio, D. (2015, august). „Dangerous dualities: Perfectionism and low self-esteem". Preluat de la http://blog.archprofile.com/archinsights/perfectionism-and-low-self-esteem

Sartre, J.P. (1989), „Existentialism is a humanism", în W. Kaufman (Ed.), *Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*, New York: Meridian Publishing Company. Preluat de la

https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/work
sartre.htm

Capitolul 5

Aristotle (1941), *Nichomachean ethics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle.* New York: Random House, pp.927–1112. Preluat de la
https://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/nicomachean
ks/exist/sartre.htm,
de Beauvoir, S. (2000), „Women in love“, în Elliot D. Cohen (Ed.), *Philosophers at work: Issues and practice of philosophy*, Orlando, FL: Harcourt.
Ellis, A. & Grieger, R. (1977), *RET: Handbook of rational-emotive therapy*, New York: Springer Publishing Co.
Nietzsche, F. (1954), *Beyond good and evil*, în Helen Zimmern (trad.), *The philosophy of Nietzsche*, New York: Random House, [*Dincolo de bine și de rău*, trad. de Radu Gabriel Pârvu, p. 212, Humanitas, București: 2015].
n/book6.html

Capitolul 6

Aristotle (1941), *Nichomachean ethics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, New York: Random House, pp. 927–1112. Preluat de la
https://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/nicomachean
Burns, R., „To a mouse“, trad. de M.R. Burch. Preluat de la:
http://www.thehypertexts.com/Robert%20Burns%20Tr
Declaration of Independence (1776). Preluată de la http://www.ushistory.org/declaration/document
Hines, N. (2018), „Why on earth is the Catholic Church making Mother Teresa a saint?“. Preluat, la 8 august 2018, de la https://allthatsinteresting.com/mother-teresa-saint
Internet Encyclopedia of Philosophy, „Immanuel Kant“. Preluat de la: https://www.iep.utm.edu/kantview

Sartre, J.P. (1989), „Existentialism is a humanism", în W. Kaufman (Ed.), *Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*, New York: Meridian Publishing Company. Preluat de la https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/work sartre.htm

Wagner, J.N. (2015), „The Albert Schweitzer hospital in Lambaréné, Gabon", în *Hektoen International: A Journal of Medical Humanities*. Preluat de la http://hekint.org/2017/02/23/the-albert-schweitzer-hospital-in-lambarene-gabon

Capitolul 7

Epictetus (1948), *Enchiridion*, trad. de T.W. Higginson, New York: The Liberal Arts Press. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45109/45109.txt

Kant, I. (1964), „Groundwork of the metaphysics of morals", trad. de H.J. Paton, New York: Harper & Row.

Lincoln, A. (1854, October 16), „Speech on the Kansas-Nebraska Act". Preluat de la http://www.vlib.us/amdocs/texts/kansas.html

Rogers, C. (2012), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, New York: Houghton Mifflin Harcourt, [*A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*, trad. de Anacaona Mândrilă-Sonetto, Trei, București: 2008].

Capitolul 8

Ellis, A. (2001), *Feeling better, getting better, staying better: Profound self-help therapy*, Santa Clarita, CA: Impact Publishing, [*Cum să te simți mai bine, să te faci mai bine, să rămâi mai bine. Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale*, trad. de Radu Filip, Trei, București: 2015].

Epictetus (1948), *Enchiridion*, trad. de T.W. Higginson, New York: The Liberal Arts Press. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45109/45109.txt

Hanh, T.N. (2011), *Peace is every breath: A practice for our busy lives*, New York: Harper-Collins.

Hobbes, T. (1939), „Leviathan", în E.A. Burtt (Ed.), *The English philosophers from Bacon to Mill*, New York: Random House.

Sartre, J.P. (1989), „Existentialism is a humanism", în W. Kaufman (Ed.), *Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*, New York: Meridian Publishing Company. Preluat de la https://www.marxists.org/reference/archive/sartre/work

Capitolul 9

Aristotle (1941), *Metaphysics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, New York: Random House, pp. 927–1112. Preluat de la http://classics.mit.edu/Aristotle/metaphysics.html, [*Metafizica*, traducere, introducere și note de Andrei Cornea, Humanitas, București: 2021].

Bacon, F. (2014), *Novum organum*. Preluat de la https://www.gutenberg.org/files/45988/45988-h/45988-h.htm, [*Noul Organon*, trad. de Bogdan Florea, Antet Revolution, București: 2011].

Clinchy, B.M. (1998), *Knowledge, difference, and power: Essays inspired by women's ways of knowing*, New York: Basic Books.

Cohen, E.D. (2015), „I want, therefore it must be: Treating fascistic inferences in logic-based therapy", în *Journal of Humanities Therapy*, 6(1): pp. 61–73.

Cohen, E.D. (2017), „The epistemology of narcissistic personality disorder", în *Psychology Today*. Preluat de la https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-would-aristotle-do/201709/the-epistemology-narcissistic-personality-disorder

Counselling Connection, „Gestalt therapy: Overview and key concepts". Preluat de la http://www.counsellingconnection.com/index.php/20 therapy

Goleman, D. (1997), *Emotional Intelligence*, New York: Random House, [*Inteligența emoțională,* trad. de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche, București: 2001].

Mill, J.S. (1859), *On liberty*, London: John W. Parker & Son. Preluat de la https://www.gutenberg.org/-files/34901/34901-h/34901-h.htm, [*Despre libertate*, trad. de Adrian-Paul Iliescu, Humanitas, București: 2014]

Perls, F. (2013), *Gestalt therapy verbatim*, Gouldsboro, ME: Gestalt Journal Press.

Ratnaghosa, „The art of disagreement: Talk four of six on patience or kshanti. Six talks on the Perfection of Patience". Preluat de la http://ratnaghosa.fwbo.net/kshantifour.html

Capitolul 10

Aristotle (1941), *Nichomachean ethics*, trad. de W.D. Ross, în R. McKeon (Ed.), *The basic works of Aristotle*, New York: Random House, pp. 927–1112. Preluat de la https://ebooks.adelaide.edu.au/a/aristotle/nicomachean

Epictetus (1948), *Enchiridion*, trad. de T.W. Higginson, New York: The Liberal Arts Press. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45109/45109.txt

Ratnaghosa, „Kneeling in the snow. Six talks on the Perfection of Patience". Preluat de la http://ratnaghosa.fwbo.net/kshantitwo.html

Capitolul 11

Buber, M. (2000), „I and thou", în E.D. Cohen (Ed.), *Philosophers at work: Issues and practice of philosophy*, pp. 533–537. Fort Worth, TX: Harcourt, [*Eu și tu*, trad. de Ștefan Augustin Doinaș, Humanitas, București: 1992].

Hick, J. (2007), *Evil and the god of love* (2nd. ed.), New York: Palgrave Macmillan.

James, W. (1912), „The sentiment of rationality", în W. James, *The will to believe and other essays in*

popular philosophy, New York: Longman, Green & Co. Preluat de la http://www.-gutenberg.org/ebooks/26659, [*Voința de a crede. Și alte eseuri filosofice*, trad. de Alexandru Angel, Herald, București: 2011].

Nietzsche, F. (1974), *The gay science*, trad. de W. Kaufmann, New York: Vintage, [*Știința voioasă*, trad. de Liana Micescu, Humanitas, București: 2006].

Wilson, W., Raj, J.P., Narayan, G., Ghiya, M., Murty, S. & Joseph, B. (2017), „Quantifying burnout among emergency medicine professionals“, în *Journal of Emergency Trauma Shock*, 10(4): pp. 199–204.

Capitolul 12

Augustine, A. (1871), *City of God*, volum 1, New York: Charles Scribner & Sons. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45304/45304-h/45304-h.htm, [*Despre Cetatea lui Dumnezeu*, trad. de Paul Găleșanu, Ed. Științifică, București: 1998].

Celkyte, A., „Ancient aesthetics“, în *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Preluat de la www.iep.utm.edu/anc-aest
n/book6.html

Epictetus (1916), *Discourses*, trad. de P.E. Matheson, în *The discourses and manual, together with fragments of his writing*,. Oxford: The Clarendon Press. Preluat de la http://www.sacred-texts.com/cla/dep/index.htm

Epictetus (1948), *Enchiridion*, trad. de T.W. Higginson, New York: The Liberal Arts Press. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/45109/45109.txt

Plato (1888), *The Republic*, trad. de Benjamin Jowett, Oxford: The Clarendon Press. Preluat de la http://classics.mit.edu/Plato/republic.html, [*Republica*, în *Opere*, vol.III, trad. de Andrei Cornea, Humanitas, București: 2022].

Capitolul 13

Frankl, V.E., „On challenges, dreams, and emotion“, Victor Frankl Institute of Logotherapy in Israel.

Preluat de la http://themeaningseeker.org/on-challenge-dreams-and-emotion

Frankl, V.E (2006), *Man's search for meaning*, New York: Random House, [*Omul în căutarea sensului vieții*, trad. de Florin Tudose, Vellant, București: 2018].

Hume, D. (2011), „An enquiry concerning human understanding", ed. L.A. Selby-Bigge. Preluat de la http://www.gutenberg.org/files/9662/9662-h/9662-h. htm#section4

James, W. (1912), „The will to believe", în W. James, *The will to believe and other essays in popular philosophy*, New York: Longman, Green & Co. Preluat de la http://www.gutenberg.org/ebooks/26659

Popper, K. (1999), *All life is problem solving*, London: Routledge.